

Relâchez la colonne vertébrale et le mental en une posture

« En avoir plein le dos »... Cette expression qui montre notre fatigue mentale illustre bien le poids de notre état moral sur notre physique. Pour s'en soulager, vous pouvez pratiquer Anahatasana. Cette posture restaure les équilibres par un travail sur le chakra du cœur.

Neuf personnes sur dix souffrent de douleurs de dos, aiguës ou chroniques. La faute aux poids physiques et émotionnels que l'on porte et qui impactent notre stabilité et notre colonne vertébrale. Anahatasana, la posture d'ouverture du cœur, permet de soulager son dos mais également de se décharger des émotions pesantes pour respirer pleinement.

Anahatasana, équilibre du cœur et du corps

« Anahata » est le cœur, en sanskrit, et Anahatasana est la posture qui travaille sur le chakra du cœur et sur tous les déséquilibres qui lui sont associés : douleurs dorsales et cervicales, aux épaules, difficultés à exprimer ses émotions, problèmes respiratoires, chagrin, tristesse, manque de joie et de vitalité, tendance à se refermer sur soi...

Cette posture, en ouvrant physiquement la région de la cage thoracique, détend la nuque et les cervicales, prévient les problèmes de cyphoses (quand le dos se voûte), de rigidité des épaules et permet d'étirer les lombaires. Les trapèzes sont massés et détendus par la posture, tout comme l'ensemble du système digestif. Le cœur, la circulation sanguine et les reins sont stimulés.

Anahatasana permet de relâcher le mental et de « déposer les émotions à la Terre », de s'autoriser à lâcher prise. La prise régulière de cette posture apporte un apaisement profond, une sensation d'harmonie et d'équilibre intérieur.



La posture

- Placez un support au sol – tapis, couverture.
- Mettez-vous à quatre pattes, en appui sur les orteils si cela est plus confortable, genoux écartés à la largeur des hanches.
- Alignez les mains et les coudes avec les épaules. Les cuisses sont verticales au sol et les fessiers vers le ciel.
- Respirez profondément, allongez vos bras devant vous, pour marcher avec les mains vers l'avant du tapis, comme le fait un chat quand il s'étire. Les fesses restent dirigées vers le ciel mais la poitrine s'incline vers la Terre.
- Respirez profondément : à chaque expiration les tensions et les préoccupations sortent de votre poitrine et vont à la Terre, et à chaque inspiration une lumière douce et brillante se diffuse dans votre cœur et votre dos.
- Pour sortir de la posture, expirez en ramenant les fesses vers les talons, enrroulez

les bras le long du corps dans la posture de l'enfant.

Astuces :

Si la tête ne touche pas le sol, placez un support sous le front : cela induit une détente et un relâchement des tensions de la sphère cervicale et du cerveau.

Si la posture front au sol vous est inconfortable, placez la tête sur le côté, en veillant à changer de sens au milieu de la posture. En cas de gêne dans les genoux, placez un petit support (couverture ou coussin) dessous.

Contre-indication

Interdiction en cas de grande fragilité ou douleurs aux cervicales, de douleurs aux lombaires, ou d'opération récente du dos ou du système digestif.

Emeline Díaz Roman

Yogathérapeute, Thérapeute en Ayurveda,
Lithothérapeute et Energéticienne

AGENDA - SANTÉ-CORPS-ESPRIT

JUILLET 2019

Festival de Yoga à la montagne

Le Chamonix Yoga Festival ouvrira ses portes pour la 6^e fois cet été, au pied du Mont Blanc. C'est un cadre idyllique qui accueillera en effet les aficionados de yoga venus des quatre coins de l'Europe. On travaillera ses chakras, on pratiquera de la méditation, du yoga évidemment (de plusieurs types) et il y aura même des sessions de danse.

Un rendez-vous complet pour démarrer l'été revigoré.

Informations pratiques :

les 5, 6 et 7 juillet 2019, 241 Allée du Majestic, 74400 Chamonix-Mont-Blanc

Réservations :

<https://www.chamonixyogafestival.com/ticket>

Rencontres bien-être

Avec comme invité d'honneur Fabrice Midal (auteur, praticien de méditation et conférencier), l'événement Rencontres bien-être semble être un incontournable de cet été : du 16 au 18 juillet, vous apprendrez à « méditer pour triompher des emmerdes » et vous « foutez la paix » comme l'auteur le rappelle dans un de ses livres ! Plusieurs intervenants feront des conférences et des ateliers autour de la méditation, mais également du Tai chi et du yoga. C'est une démarche vers la connaissance de soi qui sera initiée tout au long de l'événement.

Informations pratiques :

du 16 au 18 juillet 2019, à Pezenas

Toutes les informations : <http://www.ville-pezenas.fr/festival-les-journees-bien-etre/>

Initiation à la méditation

L'été est un moment idéal pour se mettre à la méditation : plus calme et ensoleillé, ce mois invite à l'introspection. Mais on ne s'improvise pas expert du jour au lendemain : il faut apprendre les bonnes pratiques avec des maîtres.

Participez le 27 juillet à une heure de méditation guidée et en groupe. Rien de mieux pour commencer et qui sait, devenir accros !

Informations pratiques :

le 27 juillet, 9h30 10h30, Le pavillon des Canaux, 39 quai de Loire, Paris

Inscriptions gratuites : <https://mind-ful-time-meditation-juliet.eventbrite.fr>