

Ces douces torsions élimineront vos toxines

En yoga, les postures de « torsions » ont de multiples bénéfices : elles permettent un nettoyage en profondeur de l'ensemble de l'organisme. Ce grand ménage apporte la vitalité et est donc particulièrement recommandé durant les changements de saison, ou en cas de soucis pesants.

Ardha Matsyendrasana est une posture clé de torsion en yoga. Grâce à elle, on explore les polarités fondamentales au niveau physique, énergétique et émotionnel, afin de parvenir, grâce au souffle, à la réunion de l'être. *Ardha Matsyendrasana* agit à la fois sur la colonne vertébrale, sur le système digestif et sur le système nerveux.

La torsion permet la stimulation et le massage de tous les organes du ventre : l'intestin grêle et le côlon sont comprimés à tour de rôle. Ils sont alors mieux irrigués. Cette posture stimule le péristaltisme et régénère le foie, la rate, la vésicule biliaire et le pancréas. Le cœur est tonifié, la circulation sanguine s'accélère et les toxines encombrant le système digestif sont évacuées. *Agni*, le feu digestif, est stimulé, ce qui permet de mieux digérer et de mieux éliminer.

Un rajeunissement express

Ardha Matsyendrasana tonifie l'organisme dans son ensemble, c'est pourquoi elle est considérée comme une posture clé de rajeunissement !

La torsion permet d'étirer et d'allonger les muscles et les ligaments de la colonne vertébrale et de revitaliser cette dernière grâce à l'apport de sang frais. Cette posture est très efficace en prévention des courbures excessives (lordose, scoliose...) mais également pour apaiser en cas de problèmes déjà installés (lumbago, rhumatismes des hanches et du dos). La souplesse et la vitalité de la colonne vertébrale et des hanches sont préservées et accentuées.

Ardha Matsyendrasana apaise et « nettoie » le système nerveux, ce qui engendre une sensation de bien-être très profond.

Les glandes endocrines et les reins sont également stimulés et revitalisés. Les glandes sudoripares sont activées, ce qui amplifie le processus de purification et de nettoyage de l'organisme.

Ardha Matsyendrasana est conseillée en cas de fatigue, de dépression, de lassitude, de manque de volonté : elle permet de lutter contre les troubles nerveux, apporte stabilité et apaisement, permet d'évacuer les toxines mentales, augmente la vitalité et la force du Prana et en amplifie la diffusion.

La posture

Asseyez-vous confortablement, les jambes tendues devant vous, le poids du corps réparti sur les deux fessiers et les ischions bien ancrés au sol.

Prenez le temps de respirer, en allongeant la colonne vertébrale.

Pliez le genou droit, en amenant le pied droit à l'extérieur de la cuisse gauche, la plante du pied bien à plat au sol.

Saisissez le genou droit avec les deux mains pour le rapprocher délicatement de la poitrine, en allongeant la colonne vertébrale.

Inspirez, étirez le bras droit vers le ciel.

Expirez, tournez le buste vers la droite, en plaçant la main droite vers la fesse droite.

Inspirez, étirez le bras gauche vers le ciel, allongez la colonne.



Expirez, enserrez le genou droit avec le coude gauche ou, pour aller un peu plus loin, placez le coude gauche à l'extérieur du genou droit, en tournant un peu davantage le buste vers la droite.

Respirez profondément : à chaque inspiration, allongez la colonne vers le ciel, à chaque expiration tournez un peu le buste vers la droite, en ouvrant la poitrine.

Faites quelques respirations amples dans la posture afin de revenir en douceur au centre sur une inspiration. Puis changez de sens.

Point de vigilance

- Garder les deux fesses au sol, le poids du corps réparti sur les deux ischions ;
- Le poids du corps ne repose pas sur le bras arrière sinon cela comprime la colonne vertébrale au lieu de l'étirer ;
- Les deux épaules sont alignées et éloignées des oreilles.

Contre-indications

Cette posture doit être pratiquée obligatoirement à jeun et ne doit pas être pratiquée pendant les menstruations, durant la grossesse, en cas d'opération récente au niveau du système digestif ou de la colonne.

Emeline Díaz Roman

Yogathérapeute, Thérapeute en Ayurveda,
Lithothérapeute et Energéticienne

AGENDA - SANTÉ-CORPS-ESPRIT

JUIN 2019

Conférence du Pr Henri Joyeux

Au Salon des Métiers du Bien-Être, à Vittel, organisé par Zen Thérapeute, le Pr Henri Joyeux donnera une conférence le vendredi 14 juin 2019. Il abordera la grande question des maladies de civilisation que sont le diabète, l'obésité, le cancer, la maladie d'Alzheimer... Et surtout comment il est possible de les prévenir, notamment grâce à l'alimentation. Il abordera également la question (toujours polémique) des vaccins.

Informations pratiques : Le 14 juin 2019 à 20 h 30, Palais des Congrès, 1 avenue Bouloumié, Vittel (88)

Réservation en ligne sur le site : wezevents ou réseau France Billet FNAC

Salon Zen&Bio à Bordeaux

Pour la première fois, Bordeaux accueillera son salon de santé naturelle Zen&Bio ! Et pour cette première édition, on peut dire qu'elle ne manque pas de panache : des conférences pour se protéger des agressions extérieures et trouver la force en nous pour éloigner les crises, des ateliers de biorespiration, du yoga des yeux, de la danse créative, etc. Pour les plus aguerris, il sera même possible de réaliser sur place ses propres cosmétiques et produits d'entretien !

Informations pratiques : Du 14 au 16 juin 2019, Hangar 14, Bordeaux (33)

Entrée 5 euros ou entrée gratuite ici : <https://www.salon-zenetbio.com/bordeaux/infos-pratiques/informations-pratiques/>

Méditation avec une célébrité

Au Grand Rex de Paris, le 20 juin 2019 aura lieu une séance de méditation particulière : elle sera guidée par le célèbre Neale Donald Walsch, auteur de plusieurs livres bouleversants et géant du développement personnel. Lors de la méditation il partagera son chemin de pensée, ses outils et solutions pour créer sa vie, en toute bienveillance. Un événement hors du commun et unique en Europe !

Informations pratiques : Le 20 juin 2019 à 20 h, Grand Rex, Paris 75002

Réservations : <https://caramba.trium.fr/index.php/39/manifestation/16963>