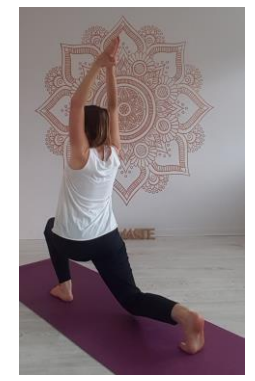


HANUMAN

DIEU-SINGE

Cette posture symbolise la force et la fidélité à la tradition.



POSTURE & TECHNIQUES

Debout, entre les pieds un écart équivalent aux hanches, pieds parallèles.

Amener la jambe gauche en avant, un bon pas. Mains jointes devant la poitrine en SHIVA MUDRA, pouces croisés (pour un ancrage plus important).

Profonde expiration, ancrez-vous bien en poussant les pieds dans le sol.

Lever les bras vers le ciel sur une inspiration profonde, mains toujours jointes, coudes près des oreilles, écarter et soulever les côtes, s'étirer en douceur.

Rester en rétion poumons pleins, plier le genou gauche, décoller le talon droit et laisser glisser la jambe droite loin vers l'arrière. Plier le genou droit (il n'est pas posé au sol mais légèrement plié à ras du sol).

Redresser le buste, buste légèrement vers l'arrière, creuser bien le dos (tout l'effort se situe dans les cervico-dorsales entre le haut des omoplates), bras tendus étirés vers le ciel et vers l'arrière, coudes près des oreilles, nuque étirée (le menton n'est pas redressé vers le ciel mais dirigé vers le sternum). Tout le corps forme un arc. Serrer les fessiers et le ventre (pour protéger le bas du dos et stabiliser la posture). Fermer les yeux ou porter le regard vers l'horizon.

Redresser buste/genoux, expirer et ramener les mains jointes à la poitrine.

Inverser la posture en ramenant le pied gauche et en avançant le pied droit d'un bon pas.

AJUSTEMENTS & VARIANTES

- ✓ **Variante debout.** Pied droit en avant, un petit pas. Mains sur les faces externes des cuisses. Basculer le poids du corps sur le pied droit, talon gauche décolle (en appui sur la pointe du pied, le buste est déjà légèrement incliné vers l'avant). Profonde inspiration, lever le bras droit vers le ciel, paume vers le ciel, regard porté sur la paume de la main droite, lever la jambe gauche et le bras gauche (ils sont tous deux parallèles à l'arrière)
- ✓ **Variante à genoux.** Poser le genou gauche au sol, orteils retournés. Poser le pied droit à plat au sol et avancer le pied droit d'une coudée par rapport au genou droit. Mains jointes devant la poitrine en SHIVA MUDRA, pouces croisés (bien pousser les paumes de mains l'une contre l'autre). Profonde inspiration, décoller le genou gauche à ras du sol, lever les bras vers le ciel, buste légèrement vers l'arrière, creuser bien le dos.

PLACE DANS UNE SEANCE

Elle précède les postures debout.

BIENFAITS

- ✓ Renforce les orteils
- ✓ Tonifie les muscles du dos, des jambes, des pectoraux, des bras
- ✓ Tonifie les reins
- ✓ Développe la concentration

CONTRE-INDICATIONS

- ✓ Déformations importantes des orteils : ne pas forcer

