

Voici une autre posture –et ses variantes– pour célébrer la naissance de la Nouvelle-Année



La Barrière¹¹

Parighāsana

Pas à pas

S'agenouiller et étirer complètement la jambe D vers la D.
Inspirer en levant le bras G.
Expirer en s'étirant du côté de la jambe D.
Amener le bras D à l'intérieur de la jambe D et l'utiliser comme un levier, contre la jambe, pour accentuer l'étirement, ce qui aura pour effet d'ouvrir le Chakra du Cœur vers le Ciel.
Rester dans la posture le temps de quelques respirations.
Puis inverser les côtés.



Options

- Plier le genou D et placer le pied au sol, au lieu d'étirer la jambe D entièrement.
- La main D peut se placer au bas de la jambe D, posée sur la cheville.

Variantes

La Barrière inversée (torsion) : *s'agenouiller et étirer complètement la jambe D vers la D*

Inspirer en levant le bras G.
Expirer, tourner vers la D en amenant le bras G derrière la jambe D.
Le bras D se met à la verticale.
Rester dans la posture le temps de quelques respirations. *Puis inverser les côtés.*

La Barrière inversée "liée" (torsion) : *départ dans la même posture que ci-dessus.*

Puis, le bras D passe derrière le dos et le G sous la jambe D. Attraper les mains ou les poignets.

La Barrière "assise" : *s'agenouiller en s'asseyant sur les fesses.*

Étirer la jambe D sur le côté tandis que la jambe G garde son mollet en contact avec sa cuisse.

Inspirer en levant le bras G.
Expirer en se tournant vers la jambe D.

Amener le bras D à l'intérieur de la jambe D et l'utiliser comme un levier, contre la jambe, pour accentuer l'étirement, ce qui aura pour effet d'ouvrir le Chakra du Cœur vers le Ciel.

Tenir le temps de quelques respirations. *Puis inverser les côtés.*

Faites participer un partenaire...

Double-Barrière 1 : *s'agenouiller côte à côte à quelques cm l'un de l'autre.*

Chaque partenaire étend la jambe sur le côté, de telle façon que la tranche du pied touche celle du partenaire.

Inspirer, lever le bras opposé à la jambe tendue (= bras extérieur au "tandem")

Expirer, s'étirer vers la jambe tendue (= côté partenaire)

Attraper la main ou le poignet du partenaire.

Tenir pour quelques respirations, *puis inverser les côtés.*

Double-Barrière 2 : *s'agenouiller hanche contre hanche.*

Étendre la jambe extérieure au "tandem"

Lever le bras opposé à la jambe étirée (= celle du côté du partenaire)

Expirer, s'étirer vers la jambe tendue (= extérieure au "tandem")

Tenir pour quelques respirations, *puis inverser les côtés.*

Double-Barrière verrouillée : *s'agenouiller face à face.*

Prendre la posture de la Barrière "en miroir" (c. à d. l'un étire la jambe D, l'autre la G)

Chacun amène son bras de support (= du bas, du côté de la jambe tendue) sur la jambe étendue du partenaire.

En ce qui concerne le bras opposé à la jambe tendue (= du haut) : tenir la main ou le poignet du partenaire.

Tenir pour quelques respirations, *puis inverser les côtés.*

¹¹ Voir la **série 5a des flexions latérales** – *Parigha* = barre métallique ou poutre, utilisée pour fermer ou verrouiller une barrière.