



## La Tête au Genou

*Janusirāsana*

### Attention !

D'autres postures portent le même nom : voir, par exemple, la série 5 des flexions (posture de *Janusir*)

### Départ en posture de l'Élève

- Fléchissez le genou de la jambe tendue, vers le haut, de façon à rapprocher le pied.
- Accrochez le bord interne du pied avec la main correspondante, dos de la main vers l'intérieur de la jambe, accrochez le bord externe avec l'autre main, dos vers l'extérieur de la jambe.
- Tendez cette jambe vers l'avant.
- La tête se loge entre les deux bras, dont le coude de l'un va toucher le tapis :

**attention aux vertèbres cervicales.**



**Bienfaits** : étirant les muscles des hanches, assouplissant la colonne vertébrale, cet exercice est souverain contre une certaine catégorie de *tours de reins*.

**Précaution** : ne l'exécutez cependant pas avec une fougue exagérée car vous obtiendriez un effet opposé à celui qui serait recherché...

## La Barrière<sup>13</sup>

*Parighāsana*



- À genoux, allongez la jambe droite latéralement en inspirant. Levez les bras à l'horizontale.
- Mettez le bras G contre l'oreille G, glissez la paume de la main D à plat, bras tendu, le long de la jambe D.
- Glissez jusqu'à ce que la main gauche s'applique sur la main droite sans tordre le torse.

*Inversez.*

**Fixez votre attention sur le foie lorsque vous penchez à droite et sur les poumons et la rate, à gauche.**

<sup>13</sup> H. Tran – Voir la série 8-2 des ouvertures-Guerriers (Barrière, options et variantes)