



# CENTRE DE YOGA DE L'AUBE

Vivre le Yoga dans la Tradition Satyananda

NEWSLETTER N° 8 – SEPTEMBRE 2007

## Une position accroupie qui donne de l'énergie : le bûcheron

Parmi les positions accroupies, le bûcheron a une place de choix car cette posture stimule la vitalité.

Mettez-vous accroupi, les pieds ouverts, bien à plat sur le sol, à environ 50 ou 60 cm l'un de l'autre.

Écartez les genoux et gardez-les au-dessus des chevilles, pour ne pas fermer les hanches.

Trouvez la bonne position pour que les genoux et les hanches puissent se fléchir amplement et aisément.

Vous pouvez surélever un peu les talons pour plus de confort.

En inspirant, levez les bras tendus vers le ciel, mains jointes et doigts entrelacés, regardez vos mains. En expirant, laissez les bras tendus redescendre en y mettant toute votre force.

Imaginez que vous êtes en train de fendre du bois avec une hache, cela augmentera l'effet énergétique.

Faites 5 à 10 cycles puis respectez un temps de repos et d'écoute, accroupi ou assis.



L'énergie est sollicitée à l'inspiration puis canalisée à l'expiration, avec un effet sur le chakra Manipura, au niveau du nombril.

Une variante consiste à expirer par la bouche en émettant un son "Ah !" pour accompagner le mouvement de la hache qui s'abat avec force.

Dans la position accroupie, il y a une flexion passive et complète des membres inférieurs, avec une sensation de repli ou de fermeture du bassin jusqu'aux pieds.

Ici, ces effets sont accentués par le poids du haut du corps et la descente des bras. Cette posture met en tension le périnée, comprime la zone abdominale et étire le bas du dos.

La montée des bras tendus vers le haut demande un effort et sollicite les muscles des épaules et ceux de tout le dos. Restez prudent en cas de raideur musculaire, d'arthrose ou autres troubles articulaires, notamment aux genoux.