

Les Ailes de l'Aigle égyptien

La posture d'élévation du ciel est un point culminant du yoga égyptien. Le mouvement des ailes de l'aigle réunies termine l'enchaînement des mouvements de l'aigle et accentue les effets bénéfiques de la posture du Ka : déverrouillage des épaules, ouverture de la ceinture scapulaire, redressement du dos, assouplissement et renforcement des poignets.

Réalisation de l'enchaînement :

Phase ascendante des mouvements de l'aigle, attitude du Ka (la phase descendante n'est pas illustrée et procède à rebours de la phase ascendante)



1. Position de départ



2. Inspiration : les mains se ferment



3. Expiration : amenez les poings aux épaules et les coudes en contact avec le tronc



4. Inspiration : levez les coudes à l'horizontale sans hausser les épaules



5. Expiration : déployez les poings vers l'avant, tirez les coudes en arrière en veillant à ce que ceux-ci restent sur le même axe que les épaules



6. Inspiration : levez les poings vers le ciel et amenez les avant-bras à la verticale, les bras restent horizontaux

Attitude du Ka



7. Expiration : les mains s'ouvrent, paumes face à face, doigts pointés vers le ciel comme des antennes

Posture d'élévation du ciel



8. Inspiration : les poignets fléchissent, les paumes des mains s'orientent vers le ciel, les doigts des mains sont pointés vers les côtés

Les ailes de l'aigle réunies



9. Expiration : joignez les coudes devant le sternum, les bords externes des mains entrent en contact, les avant-bras restent verticaux, les bras horizontaux

Posture Ailes de l'Aigle égyptien, pas à pas

