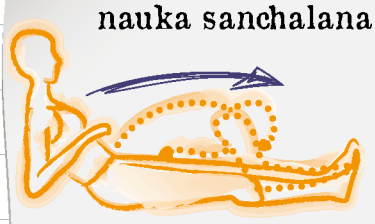
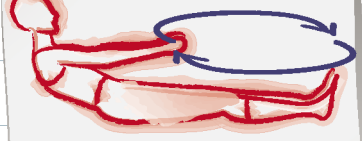
SHAKTI BANDHA • Asanas pour concentrer l'énergie

nauka sanchalana



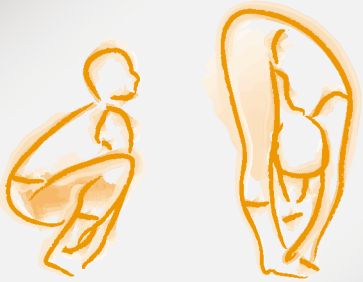
chakki chalana



Rajju karshanasana

Kashtha takshanasana

Namaskara



vayu nishkasana

udarakarskanasana

- Prendre la position de base : les jambes étendues et unies ;
- Inspirez profondément en levant les bras devant, à la hauteur des épaules ;
- Fermez les poings, comme si vous teniez des rames dans chaque main ;
- Puis inspirez et penchez le corps en arrière, en gardant les jambes bien tendues et unies ;
- Expirez et fléchissez en avant ;
- Faites des grands mouvements de canotage, en fléchissant vers l'avant puis vers l'arrière ;
  Faites une dizaine de cycles pour inverser le mouvement et faire un mouvement qui permet reculer et de nouveau 10 cycles.

Avantages :

- Grand massage de toute la zone abdominal aussi bien pour les muscles, que pour les organes internes ;
- Améliore la force et la résistance des abdominaux.

mouvements circulaires du buste

- Prendre la position de base : le dos droit, les jambes légèrement écartés, genoux tendus ;
- Les bras sont tendus à la hauteur des épaules, les doigts entrelacés ;
- Penchez le corps en arrière en inspirant et en expirant commencez à faire de grands cercles, en penchant le buste en avant, à partir des hanches, tout en gardant les bras à la hauteur des épaules.
- Faites 10 cycles en commençant sur le côté droit, puis 10 cycles dans l'autre sens.

Avantages :

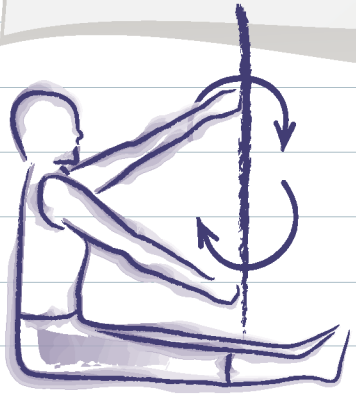
- Grand massage de toute les muscles abdominaux et utérins ;
- Tonifie les nerfs et les organes pelviens ;
- Améliore la force et la résistance des abdominaux.

Rajju karshanasana
le sonneur

- Prendre la position accroupie, pieds à plat sur le sol. Les genoux fléchis au maximum et écartées ;
- Levez les bras et descendez-les tour à tour comme si vous tiriez sur une corde.

Avantages :

- Cette pratique renforce les muscles des bras et des épaules ;
- Assouplie les articulations des épaules ;
- Étire les muscles du haut du dos ;
- Raffermit la poitrine, chez les femmes et développe les muscles de la poitrine pour les hommes .



ou

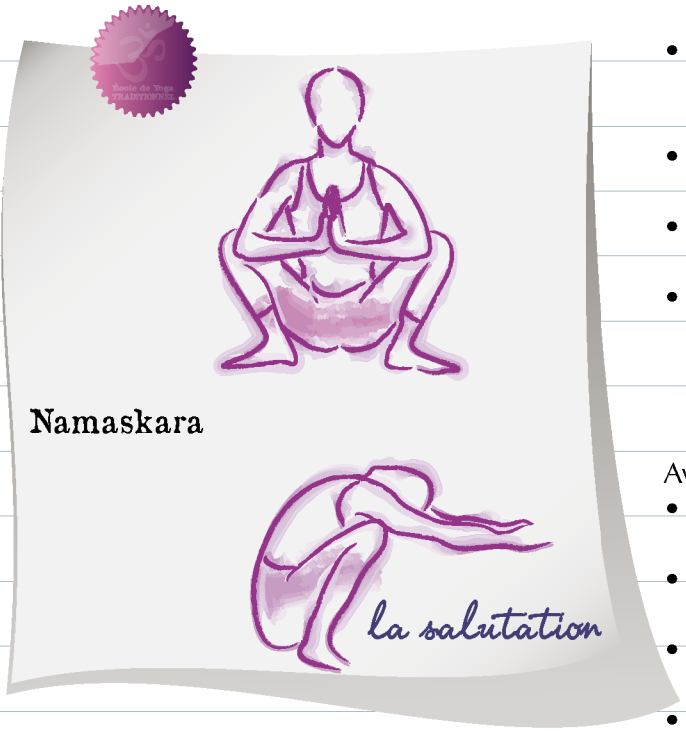
Prendre la position de base : les jambes légèrement écartés, genoux tendus et les pieds écartés ; La colonne vertébral bien étirée à la verticale.

Kashtha takshanasana
le bucheron

- Prendre la position accroupie, pieds à plat sur le sol. Les genoux fléchis au maximum et écartées ;
- Bras tendus au-dessus de la tête et mains serrés ;
- Expirez et abaissez les bras.

Avantages :

- Excelente pour raffermit la poitrine, chez les femmes et développe les muscles de la poitrine pour les hommes ;
- Renforce les muscles des omoplate, des épaules et le haut du dos.
- Très utile pour préparer les muscles abdominaux et utérins avant un accouchement.



- Prendre la position accroupie, pieds à plat sur le sol. Les genoux fléchis au maximum et écartées ;
- Placez les coudes en contact avec la face interne des cuisses, les paumes des mains unies ;
- Inspirez écartez les genoux au maximum à l'aide des coudes et laissez la tête fléchir vers l'arrière ;
- Expirez rapprochez les genoux et en même temps que vous étirez les bras devant vous et que la tête fléchit vers l'avant ;

Avantages :

- Forte action sur les articulations des jambes, sur le bassin et le sacrum.
- Agit sur les nerfs des cuisses, des genoux, des épaules et des bras ;
- Permets un bon étirement et massage des muscles des bras, des épaules et du cou ;
- Grand étirement sur le mollet et le tendon d'Achille ;
- Améliore la souplesse des hanches, l'équilibre sur les jambes, le bassin et par conséquence de la colonne vertébrale.

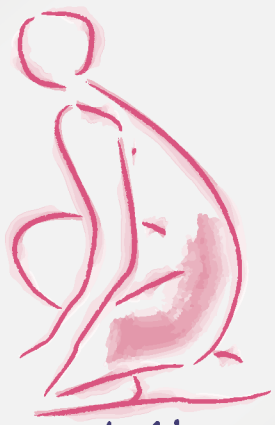
- Prendre la position accroupie ;
- Placez les doigts sous les bords internes des pieds avec les pouces par-dessus des pieds. Les coudes en contact avec la face interne des genoux ;
- Inspirez, inclinez la tête en arrière et rapprochez le plus possible l'abdomen des cuisses ;
- Expirez baissez la tête étirez les jambes en pointant le coccyx vers le haut, la tête entre les bras, les doigts continuent sous les pieds ;
- Détendez la tête, la nuque et le dos ;

Avantages :

- Elle agit fortement sur les articulations des jambes, sur le bassin et le sacrum ;
- Tonifie les nerfs des cuisses, des genoux, des épaules et des bras

libérer son énergie

udarakarskanasana



La posture de l'étirement abdominal

- Prendre la position d'accroupie, les mains sur les genoux ;
- Abaissez le genou droit vers le sol tandis que vous tournez le tronc au maximum vers la gauche. Laisser la tête suivre la torsion ;
- Revenez à la position de départ et abaissez le genou gauche vers le sol et tournez le tronc vers le côté droit, la tête suit la torsion.

Avantages :

- Excelente massage de toute la zone abdominal.