

PAŚCIMOTTĀNĀSANA

1. Signification

Posture de l'arrière du corps, étirement de l'ouest (face postérieure du corps).

- paścima : l'arrière, l'ouest
- uttāna : étirement intense
- āsana : posture

Posture assise de flexion avant, Paścimottānāsana étire progressivement toute la chaîne postérieure : pieds, jambes, bassin, dos, nuque. Elle invite à un mouvement de retour vers l'intérieur, favorisant le calme mental et l'écoute fine des sensations.

La posture se construit depuis l'ancrage des appuis et l'allongement de la colonne, Le souffle guide la descente, dans une qualité de relâchement.

2. Description

- Posture assise.
- Posture symétrique
- Les membres inférieurs étirés si le ventre en contact avec les cuisses, si pas les fléchir
- Le tronc est en grande flexion avant
- Posture d'intériorité
- Posture de lâcher prise

3. Schema

- Position : assis(e), jambes étendues devant soi
- Pieds : actifs, pointes vers le ciel
- Bassin : stable, bien ancré sur les ischions
- Dos : long, étiré
- Buste : s'incline vers l'avant depuis les hanches
- Bras / mains : reposent sur les jambes ou attrapent les pieds
- Tête / nuque : relâchées



4. Viniyāsa de prise de posture

- A partir de Dandāsan
- le dos redressé et droit, le tronc à la verticale, placer jālandhara-bandha
- Les membres inférieurs sont allongés et joints devant soi. Les pieds flexes
- Les membres supérieurs sont étirés, les paumes des mains parallèles
- Sur l'expiration flexion à partir des hanches, étirement vertébral en maintenant le dos plat
- Placer les mains sur les pieds ou crocheter les gros orteils avec les pouces à l'extérieur, l'index et le majeur à l'intérieur
- Retour : inspirer redresser le dos droit, les bras étirés vers le haut, expirer revenir le tronc vertical, les bras le long du corps, paumes des mains au sol.

5. Indications

- En contre posture de certaines postures d'ouverture et de torsion
- Pour stimuler le feu digestif « Agni »
- Pour favoriser l'élimination, la libération du colon
- En préparation à la pratique des bandha
- Pour explorer l'allongement du souffle d'expiration
- Posture de lâcher prise et d'écoute de son enfant intérieur



EX



IN



6. Contre-indications

- Problèmes aux hanches
- Douleurs abdominales ou opération récente au niveau de l'abdomen
- Hernie discale
- Fragilité au niveau du nerf sciatique



Sur le plan symbolique: Posture d'humilité, de confiance, d'abandon.

Dans la pratique, le corps s'incline et l'ego s'apaise :
en étirant l'arrière du corps, le pratiquant apprend à relâcher les tensions physiques et mentales,
à remplacer la volonté de faire par une qualité d'ajustement et d'écoute.