

DOS DROIT GARANTI !

La plupart des techniques de respiration et de méditation nous demandent en premier lieu de nous asseoir avec un dos bien droit. Un dos bien droit ?

TEXTE NADÈGE LANVIN | ILLUSTRATIONS SOPHIE RUFFIEUX

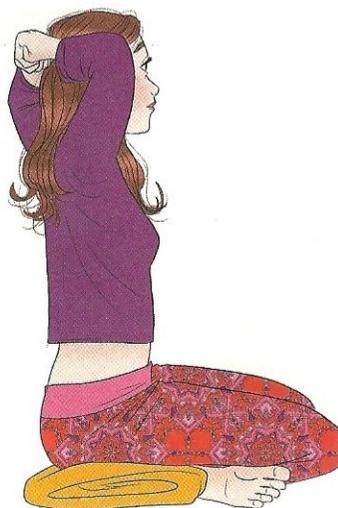


FIG 1

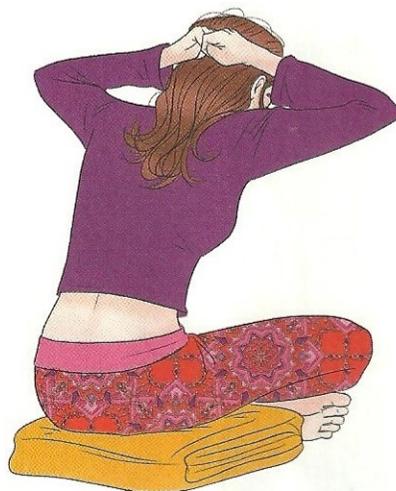


FIG 2

« Asseyez-vous en tailleur, les mains à la poitrine ou sur les genoux, le dos droit ». Ainsi commencent la plupart des cours de yoga et les séances de méditation guidées.

Avoir un dos droit, cela n'a pas la même signification pour chacun. Certains d'entre nous regardent vers le plafond, d'autres ouvrent grand la poitrine tandis qu'encore d'autres avancent leur bassin. Et pourtant chacun a la même sensation et image mentale : « mon dos est droit » ! Voici donc une technique toute simple vous permettra de trouver la juste posture. Dos droit garanti !

Une fois que vous êtes bien assis sur votre support (coussin, brique, chaise...), ouvrez les mains et placez chaque pouce à l'intérieur de la paume. Fermez les doigts sur le pouce, en poing. Placez le côté externe des deux poings (où il y a le petit doigt) derrière le crâne, sur la partie bombée de celui-ci. Gardez les coudes grands ouverts (**FIG. 1**).

Les poings poussent sur l'arrière de la tête, et l'arrière de la tête repousse les poings. Résistez à la pression de vos mains. Cela vous oblige à allonger la colonne vertébrale et à pousser le sommet du crâne vers le ciel.

Après quelques respirations dans cette posture, penchez-vous légèrement en avant, en continuant la pression des poings contre l'arrière de la tête (**FIG. 2**). Enfin, redressez-vous. Tout doucement, sans bouger la position du dos, relâchez la pression des poings et ouvrez les mains. Faites glisser lentement les omoplates et les épaules vers le bas en descendant les mains vers la poitrine, les cuisses ou les genoux.

Observez votre posture. Généralement, on a l'impression d'avoir gagné quelques centimètres. Vous voici en place pour continuer votre pratique avec un dos tout droit !