

Parighasana – posture du portail

“Je suis en sécurité dans mon espace sacré”

Qualité : élévation

Catégorie de posture : debout, flexion latérale et ouverture des hanches

Chakras : muladhara, svadistana, manipura, anahata, vishuda, ajna

Cette posture permet :

- Un bon ancrage (bien se concentrer sur le positionnement des pieds et la répartition du poids selon les poids d'appui)
- L'amélioration de la confiance en soi
- La connexion au moment présent (pratiquer cette posture en pleine conscience, de longues minutes en portant votre attention sur la respiration et l'ancrage)
- La stabilité émotionnelle (par la connexion au moment présent)
- La digestion des émotions
- L'équilibre entre la connexion terrestre et l'élévation spirituelle

Faire attention :

- À ne pas pousser sur la jambe avec la main
- À ne pas vouloir descendre trop bas
- Aux épaules (soulevées ou arrondies --> on éloigne les épaules des oreilles)
- À l'activation des abdominaux

Pratique pour équilibrer les doshas :

Vata --> activer les jambes et mettre l'accent sur l'enracinement

Pitta --> mettre l'accent sur l'ouverture du coeur

Kapha --> mettre l'accent sur l'énergie qui circule, pratiquer en vinyasa