

EQUILIBRE

Debout 2 ou 3 appuis

A genoux Assis

Sur le flanc Sur tête/épaules

Equilibre des forces entre plusieurs choses qui s'opposent et état de ce qui est soumis à de telles forces

3 points majeurs : le socle / le regard (1m50 devant soi au sol)/le souffle (dans abdomen—insister sur expir

Demande stabilité et tranquillité / absence de tension

Aller vers un petit rythme langhana = temps d'expir plus long que le temps d'inspir

Muscles principaux sollicités

Tension Muscles agonistes— antagonistes : trouver la juste tonicité entre les 2 groupes

Le CG au milieu du polygone de sustentation

Symbolique

Recentre

Fixe et porte le regard devant soi / l'immobilité, la fixité du regard permet l'attention et la concentration

Stabilité physique et mentale

Aspiration à l'élévation

Image de l'arbre : Plus j'ai des racines, plus je peux m'élever. Plus je me tiens, plus je peux grandir

Les effets de la pratique :

Stabilité et tonicité

Observation et patience

Contre indications

Pb cheville—orteils

Regard et ouïe

Poignets fragiles

Glocome