

Socle : debout      Assis  
En fente      4 pattes  
Couché sur le dos  
Moins probable : à plat ventre

Rotation : il y a un point fixe. Mouvement autour d'un axe et d'un point fixe  
Torsion : 2 points mobiles vont dans 2 plans opposés

Dans une posture

Socle : ce qui est en contact avec le sol de façon stable

Point fixe : dépend de la fixation d'un ou pls os/muscles depuis lesquels une certaine portion du corps peut s'étirer

Point mobile : amené à se déplacer et se retrouve le plus éloigné du point fixe

### La respiration

Se travaille dans l'expir

Aller vers un rythme langhana pour ralentir le souffle avec suspension poumons vides +++ pour effets

Posture qui se tient dans le temps pour laisser jouer la pesanteur = consentir à une vulnérabilité

# TORSION ROTATION

### Muscles principaux sollicités

Les Torsions et les rotations sont effectuées par paires de muscles (D/G)

Le muscle du côté de la torsion se rétrécit pour le provoquer et celui de l'autre côté s'allonge. Il provoque une sorte de résistance

Muscles et ligaments de la CV : maîtrise de soi (Stira Suka)

### Symbolique

Je regarde le passé pour ramener à la lecture du présent

Le dos : je ne le vois pas mais je peux ressentir

Qu'est ce que je fais remonter pour être évacué?

Désencombrement du mental

Travaille au niveau de la taille qui sépare masse viscérale/poumons- cœur/tête  
( Viscère/affectif/spirituel)

### Les effets de la pratique :

Essorage

Eveiller la zone viscérale

Aide à dé-tasser la CV- assouplir la CV

Recentre—Remettre dans l'axe : aide à retrouver la spirale ascendante

Défatigue, délie, dénoue

Penser à la compensation pour remettre la CV dans l'axe

### Contre indications

Soucis : lombalgie, sciatique

Grossesse (adaptation avec coussin et sur le flanc)