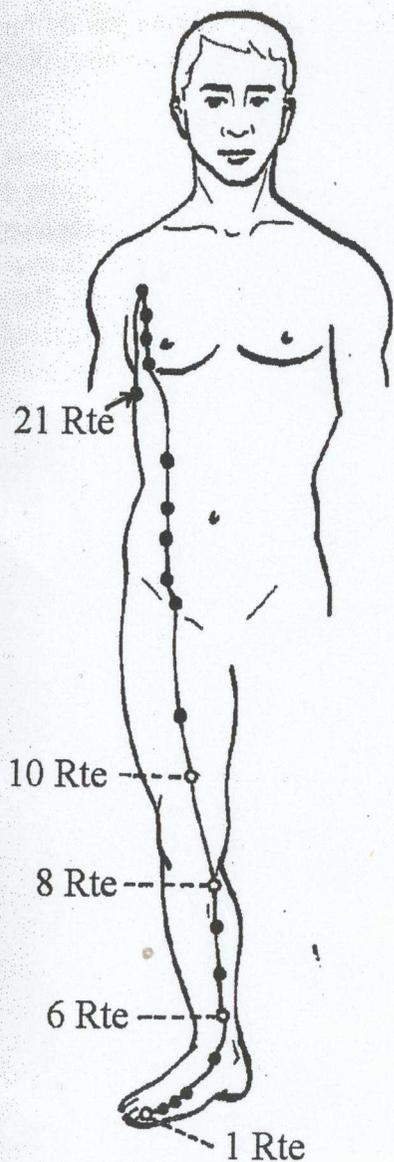
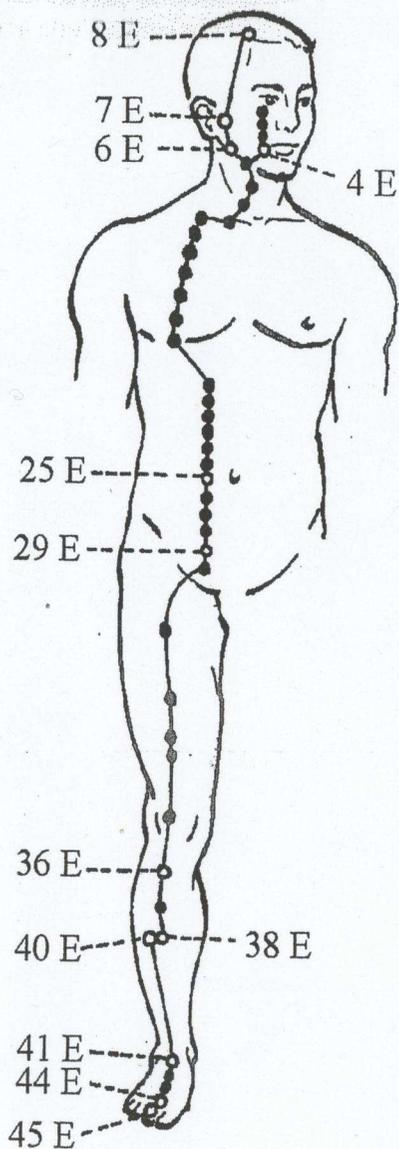


Les méridiens



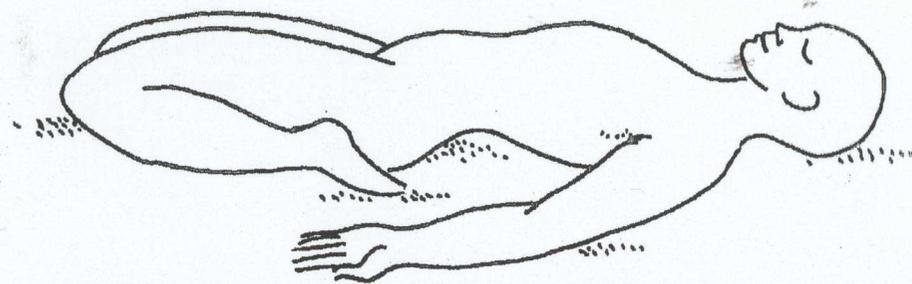
Méridien de la rate



Méridien de l'estomac

Postures équilibrant les fonctions de l'estomac et de la rate

Posture du poisson



"Le poisson"

Cette posture permet l'étirement du méridien de l'estomac sur le dessus des cuisses et le devant du thorax, ainsi qu'une ouverture de toute la sphère digestive. C'est une des rares postures pouvant se pratiquer après le repas. L'ouverture de la région du plexus solaire, accompagnée de la respiration abdominale, libère les tensions accumulées dans cette zone, parfois manifestées par de multiples bâillements.

Dans cette posture, la cambrure lombaire doit être allongée au maximum ; il ne s'agit donc pas de s'étendre à tout prix le dos au sol, tant bien que mal, mais de respecter vos possibilités et d'améliorer progressivement la posture. Voici la posture décrite pour les personnes les plus souples, l'adaptation possible sera envisagée ensuite.

Asseyez-vous sur le sol entre vos talons, le dessus des pieds étant au sol, les orteils contre les fesses. Vous pouvez dégager les mollets vers l'extérieur afin de plier plus facilement les genoux. En prenant appui avec vos mains sur le sol, soulevez les fesses et basculez le bassin vers l'avant pour étirer la plaque lombaire, le coccyx monte entre les cuisses. Vous placez ainsi le haut du sacrum sur le sol et non les ischions. Puis, en vous plaçant sur les avant-bras, vous pouvez doucement vous allonger à plat dos, une légère courbure lombaire subsiste, ce qui est naturel. Relâchez les bras ouverts, paumes vers le ciel, descendez les épaules, le menton légèrement rentré. Dans le meilleur des cas, les genoux se touchent.