

vital.topsante.com

Pays :



YOGA VITALITE

Tuto Yoga : la posture du Dauphin pour tonifier sa silhouette



La posture du Dauphin pour renforcer tout le corps



Invitation au bien-être, à la sérénité et au recentrage, le yoga se fait aussi tonique pour redynamiser le corps. Certaines postures, comme celle du Dauphin, aident à renforcer les muscles. Passez à la pratique avec ce tuto extrait du livre "Yoga vitalité", de Jacqueline Sigaar et Cyrus Fay aux Editions de La Martinière.

La posture du Dauphin pour renforcer tout le corps

Aux yeux des yogis, la colonne vertébrale est assimilée au mont Meru, un volcan du nord de la Tanzanie. Perçu comme une montagne sacrée, il est considéré comme l'axe du monde dans la mythologie indienne. A l'échelle de notre corps, la colonne vertébrale est l'axe central qui porte le Prana, l'énergie vitale, cette source de vie qui nous anime.

La posture du Dauphin s'emploie donc à renforcer et à allonger cette partie clé du corps. Plus largement, si elle est pratiquée régulièrement, cette asana (posture de **yoga** en sanskrit) apporte de la force, tonifie les muscles du cœur et **développe l'endurance**. Les **bienfaits rejouissent aussi sur le mental** en troquant le stress par plus de sérénité.