

LE MAHOMET

Bénéfices :

- Idéal pour tous ceux qui ont des problèmes lombaires
- Permet de se recentrer énergétiquement
- Permet un étirement complet du coccyx jusqu'à la vertèbre cervicale C2



Conseils :

- Si vous avez des problèmes de genoux, mettre un coussin sous ceux-ci.
- Si vous avez des problèmes de chevilles, mettre un coussin sous celles-ci.
- Si vous avez de la difficulté à déposer vos fessiers sur vos talons, mettre un coussin entre les deux mais le but est de déposer les fessiers le plus près possible sur vos talons.
- Si vous avez des tensions aux trapèzes, déposez vos coudes sur le sol lorsque vous serez en position.

Comment exécuter le mouvement?

- Vous pouvez le faire au sol, sur un tapis de sol, dans votre lit (exercice idéal à faire au levée et au coucher)
- Lors de l'exécution, imaginez un courant d'énergie partant du coccyx jusque dans votre nuque, un courant sans fin et sans blocage.
- Placez-vous à genoux, distancez les genoux pour que le ventre puisse s'y insérer plus facilement, déposez vos fessiers sur vos talons.
- En expirant et en contractant le sphincter urinaire et en gardant les talons sur vos fessiers, imaginez que vous plongez dans l'eau. Laissez glisser vos bras vers l'avant et déposez votre front sur le sol. Gardez toujours vos fessiers sur vos talons le plus possible.
- Et maintenant, détendez-vous et envoyez votre conscience dans le bas de votre dos. Ressentez la libération des muscles sur chaque expiration. Soyez à l'écoute de vous-même. Prenez du plaisir à accepter la détente.
- Restez dans cette position tant que vous en sentirez le besoin et lorsque vous aurez terminé, sur votre expiration, contractez au maximum vos abdominaux et votre sphincter, gardez vos talons sur vos fessiers et remontez lentement en déroulant votre colonne une vertèbre à la fois.
- Gardez le menton sur votre poitrine le plus longtemps, ce segment sera le dernier à dérouler. Imaginez que vous empilez une assiette sur une autre lors du déroulement. Prenez le temps de ressentir le bienfait de celui-ci.