

Chatush Padasana

(posture des Quatre Pieds)



Entrée dans la posture

- ✓ Allongez-vous sur le dos.
- ✓ Inspirez, pliez les jambes et ramenez vos genoux sur la poitrine.
- ✓ Saisissez vos chevilles avec vos mains.
- ✓ Expirez, et, en gardant les chevilles saisies, ramenez vos pieds au sol, écartés à la largeur du bassin.
- ✓ Roulez le haut des bras vers l'extérieur, pressez les épaules au sol et ouvrez la poitrine.
- ✓ Inspirez et, en pressant les pieds, les épaules et les bras au sol, soulevez le bassin, le dos et les omoplates.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les pieds dans le sol. (Ramenez l'appui dans les talons.)
- ✓ Redressez les tibias. (Ne laissez pas les genoux partir vers l'avant.)
- ✓ Roulez les cuisses vers l'intérieur. (Gardez les genoux écartés à la largeur du bassin.)
- ✓ En poussant les os fessiers vers le haut, montez le bassin et tirez le pubis vers le plafond.
- ✓ En tirant les chevilles avec les mains, éloignez les épaules du visage.
- ✓ En pressant le haut des bras et les épaules au sol, ouvrez la poitrine. (Soulevez et absorbez les omoplates.)
- ✓ Montez la colonne vertébrale vers le bassin.
- ✓ Restez 30s dans la posture. Expirez, relâchez les mains et reposez le bassin et le dos au sol.

Ajustements et variations

- ✓ Si la nuque est sensible, placez une couverture pliée sous les épaules.
- ✓ En cas de difficulté pour saisir les chevilles, placez une sangle autour des chevilles et saisissez la sangle.
- ✓ Si les genoux s'écartent, placez une brique entre les genoux et serrez la brique.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

www.yogastudiolille.fr

Illustrations

Bobby Clennell



YOGA STUDIO

LILLE