

Sarvangasana

(posture de l'Equilibre sur les Epaules)



Entrée dans la posture

- ✓ Placez 4 à 5 couvertures sur votre tapis. Alignez bien le rebord de vos couvertures, avec le bord plié du côté de la tête.
- ✓ Couchez-vous sur vos couvertures en plaçant les épaules au ras des couvertures, nuque à l'extérieur.
- ✓ Redressez-vous et prenez votre ceinture et ajustez-la à la largeur de vos épaules. Placez la ceinture dans votre dos, au-dessus des plis des coudes.
- ✓ Allongez-vous à nouveau sur vos couvertures.
- ✓ Pliez les jambes et placez les mains en coupe inversée sous votre bassin. Inspirez, expirez, et avec un élan, décollez votre bassin et amenez vos genoux au-delà de la tête. Soutenez votre dos avec vos mains et redressez votre dos.
- ✓ Posez les pieds au sol. (Débutants : pieds sur une chaise derrière vous.)
- ✓ Crochetez les pouces, tendez les bras, amenez l'appui sur l'épaule gauche et dégagez l'épaule droite. Puis ramenez l'appui sur l'épaule droite et libérez l'épaule gauche. Amenez bien l'appui sur le haut des épaules.
- ✓ Ramenez les mains sur le dos, redressez les omoplates et le dos.
- ✓ Montez les 2 jambes en même temps, jambes tendues. (Débutants : jambes pliées.)
- ✓ Ré-étirez les jambes et rentrez le coccyx. Alignez les pieds, les hanches et les épaules.
- ✓ Regardez vers la poitrine.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les coudes sur les couvertures.
- ✓ Redressez les épaules et les omoplates et ouvrez la poitrine.
- ✓ Étirez le buste vers le bassin.
- ✓ Absorbent le coccyx (en résistant avec le haut du devant des cuisses).
- ✓ Tendez les jambes vers le plafond.
- ✓ Alignez les épaules, le bassin et les jambes.
- ✓ Restez dans la posture 1mn à 5mn. Expirez, descendez les jambes, posez les pieds au sol, retirez la ceinture et faites Halasana (la charrue) ou revenez de la posture.