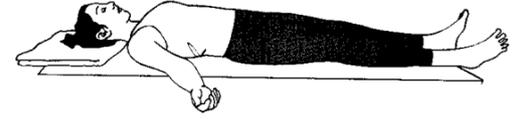


Savasana

(posture du Cadavre)



Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana au centre de votre tapis, les mains posées à côté des hanches.
- ✓ Pliez les genoux et amenez les talons vers les fesses.
- ✓ Inclinez le buste vers l'arrière et posez les coudes et les avant-bras au sol. En prenant appui sur vos coudes, déroulez doucement votre dos sur le sol, vertèbre par vertèbre.
- ✓ Posez tout le dos au sol et placez la tête sur une couverture pliée.
- ✓ Étirez la nuque avec vos mains, gardez votre tête bien droite.
- ✓ Levez le bassin et dégagez la chair des fessiers vers les talons, pour allonger le bas du dos au sol.
- ✓ Pressez les coudes au sol, levez les avant-bras à la verticale et soulevez le haut du dos. Puis tirez vos épaules vers le sol et rentrez vos omoplates. Sans perdre l'ouverture des épaules, posez le haut du dos au sol.
- ✓ Tournez les paumes de mains vers le plafond.
- ✓ En gardant les talons au sol, étirez une jambe puis l'autre jambe.
- ✓ Détendez les jambes, laissez les pieds retomber de chaque côté.
- ✓ Eloignez les bras du buste.
- ✓ Sur une expiration, doucement, fermez les yeux.

Ajustements et variations

- ✓ Si le bas du dos est sensible, placez un bolster sous les genoux.
- ✓ Si la nuque est raide, augmentez la hauteur des couvertures (le support doit être suffisamment haut pour que la peau du front descende vers les sourcils).
- ✓ Pour relâcher plus profondément les cuisses, placez des poids sur les cuisses (5 à 10kg).
- ✓ Restez dans la posture 5 à 10mn.
- ✓ Pour revenir, pliez les jambes, roulez sur le côté droit du corps, ouvrez vos yeux et asseyez-vous.