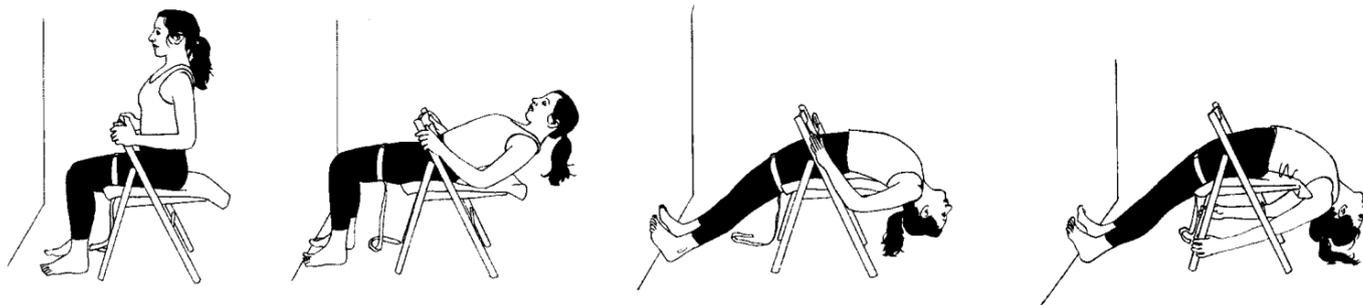


Viparita Dandasana (avec la chaise)

(posture du Bâton Inversé)



Entrée dans la posture

- ✓ Placez 1 chaise près d'un mur (dossier vers le mur).
- ✓ Placez un tapis plié en 4 sur l'assise de la chaise.
- ✓ Rentrez les jambes l'une après l'autre dans le dossier de la chaise et asseyez-vous sur l'avant.
- ✓ Joignez les jambes et placez une sangle autour du haut des cuisses.
- ✓ Tendez les jambes et pressez les plantes de pied contre le mur.
- ✓ Déroulez la colonne vertébrale vers l'arrière et posez le dos sur la chaise. Ajustez votre position pour que le bord inférieur des omoplates soit en contact avec la chaise.
- ✓ Passez les bras sous la chaise et saisissez le barreau à l'arrière de la chaise.
- ✓ Relâchez la tête. Détendez le regard.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les plantes de pied contre le mur et tendez les jambes.
- ✓ Absorberez le coccyx, tirez le sacrum vers les talons (la chair des fessiers loin du bas du dos).
- ✓ Étirez le buste vers l'arrière.
- ✓ En tirant le barreau de la chaise avec vos mains, absorbez les omoplates et ouvrez la poitrine.
- ✓ Relâchez la nuque.

Ajustements et variations

- ✓ Si bas du dos est sensible, placez les pieds sur des briques ou pliez les jambes (plantes de pieds au sol).
- ✓ Si la nuque est sensible, soutenez la tête avec un bolster ou des briques.