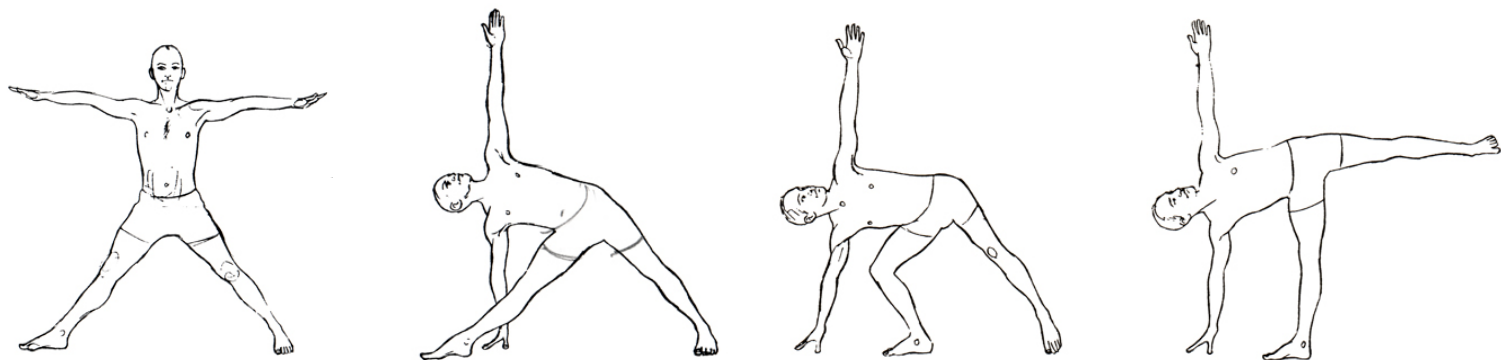


Ardha Candrasana

(posture de la Demi-Lune)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un grand écartement, pieds parallèles, mains à la hauteur des épaules.
- ✓ Expirez et faites Utthita Trikonasana sur le côté droit. Inspirez dans la posture.
- ✓ Expirez, pliez la jambe droite, posez le bout des doigts de la main droite à l'avant du pied droit. (Débutants : sur une brique à l'extérieur du pied).
- ✓ Rapprochez le pied gauche du pied droit et avancez la main droite de 30 cm.
- ✓ Inspirez, levez la jambe gauche parallèle au sol puis tendez la jambe droite.
- ✓ Expirez, tournez la tête et regardez la main levée. (Débutants : ne tournez pas la tête, regardez droit devant vous.)

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne du pied droit au sol et étirez la jambe droite vers le bassin.
- ✓ Étirez la jambe levée en poussant le talon et la boule du gros orteil vers l'arrière.
- ✓ Absorbent le fessier droit et redressez la hanche gauche vers le haut et vers l'arrière. (Alignez les épaules, le dos, l'arrière du bassin et l'arrière des jambes contre un mur imaginaire.)
- ✓ Étirez la colonne vertébrale du coccyx jusqu'aux cervicales.
- ✓ Pivotez le buste vers le plafond.
- ✓ Repoussez le sol avec la main droite et étirez le bras gauche vers le plafond.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, revenez en Utthita Trikonasana puis effectuez la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ Pour préparer l'équilibre, partez d'Utthita Trikonasana avec le pied arrière contre le mur. Montez dans Ardha Candrasana avec la jambe portante verticale et le pied arrière au mur. Pressez fortement le talon arrière contre le mur pour apprendre à renforcer la jambe arrière.
- ✓ Ne laissez pas le fessier droit sortir vers l'arrière et les épaules partir vers l'avant. Les épaules, le dos, l'arrière du bassin et des jambes doivent rester alignés (cf. Utthita Trikonasana)
- ✓ Pour apprendre l'alignement correct, effectuez la posture avec le dos et le bassin contre le mur et la main sur une brique.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

www.yogastudiolille.fr

Illustrations

Bobby Clennell



YOGA STUDIO

LILLE