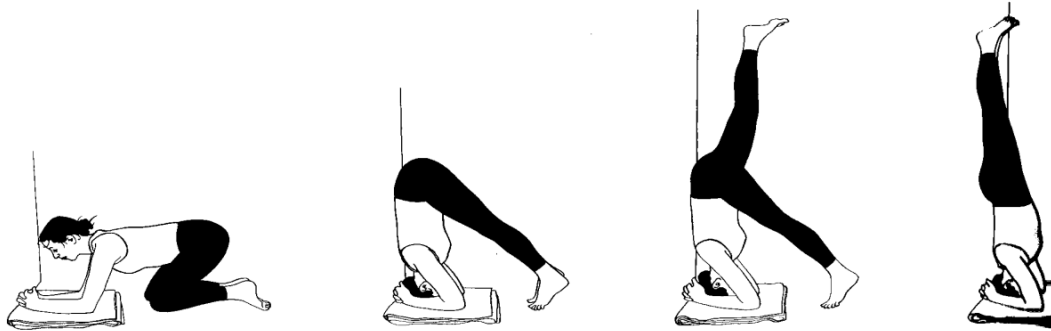


Sirsasana

(posture de l'Équilibre sur la Tête)



Entrée dans la posture

- ✓ Pliez votre tapis en 4 et agenouillez-vous sur le sol.
- ✓ Placez les coudes sur le bord du tapis, écartés à la largeur des épaules, avant-bras levés.
- ✓ Pressez les coudes sur le sol, étirez les avant-bras et les poignets et allongez les avant-bras sur le sol.
- ✓ Croisez les doigts à la racine des doigts.
- ✓ Placez le sommet du crâne au sol, de façon à ce que l'arrière de la tête soit en contact avec les paumes de mains.
- ✓ Redressez et absorbez les épaules.
- ✓ Tendez les jambes, levez le bassin et marchez vers l'avant jusqu'à ce que le dos soit vertical.
- ✓ En pressant les coudes et les avant-bras au sol et en redressant les épaules, levez les jambes à la verticale. (Débutants : pliez les jambes, montez les genoux à la verticale, puis tendez les jambes vers le plafond ou levez une jambe puis l'autre jambe.)

Actions clés dans la posture

- ✓ Gardez l'appui sur le sommet du crâne. (Ne ramenez pas l'appui vers le front.)
- ✓ Pressez fermement les coudes, les avant-bras et les poignets au sol. (Ne laissez pas les coudes s'écarter.)
- ✓ Redressez les épaules, absorbez les omoplates et ouvrez les aisselles.
- ✓ Redressez le dos et étirez les 2 bords du buste.
- ✓ Absorbent le coccyx et montez l'arrière du bassin
- ✓ Tendez les jambes vers le plafond et serrez les chevilles l'une vers l'autre.
- ✓ Restez dans la posture de 1 à 5mn. Expirez, descendez les jambes et posez les pieds au sol. Restez 30s à 1mn en Adho Mukha Virasana (front au sol, genoux pliés, fessiers sur les talons).

Ajustements et variations

- ✓ Apprenez la posture progressivement, en vous plaçant contre un mur (mains en contact avec le mur - les coudes ne sont pas alignés avec le bord du tapis). Placez le sommet du crâne au sol.
- ✓ Tendez vos jambes et marchez jusqu'à ce que le bas de votre dos touche le mur. (Redressez les épaules et éloignez-les du mur.)
- ✓ Lancez une jambe puis l'autre jambe au mur.
- ✓ Tendez les jambes. Gardez les talons au mur mais éloignez le bassin du mur.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

www.yogastudiolille.fr

Illustrations

Bobby Clennell



YOGA STUDIO

LILLE