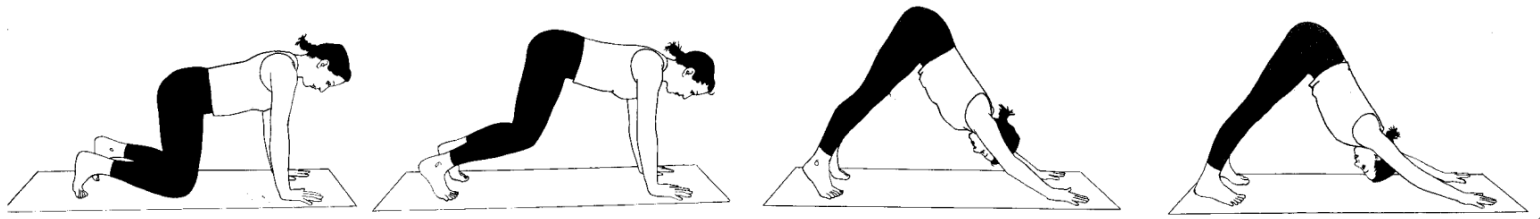


Adho Mukha Svanasana

(posture du Chien Tête en Bas)



Entrée dans la posture

- ✓ Placez-vous à genoux sur votre tapis, mains écartées à la largeur des épaules et pieds écartés à la largeur du bassin.
- ✓ Inspirez, repoussez le sol avec les paumes de main et, en gardant les jambes pliées, montez le bassin vers le plafond.
- ✓ Expirez, absorbez les omoplates dans le dos et ouvrez la poitrine.
- ✓ Inspirez, montez sur les orteils, levez les talons le plus haut possible et, en gardant les omoplates absorbées, tendez vos jambes.
- ✓ Expirez, en gardant la hauteur du bassin, ramenez vos talons au sol.
- ✓ Relâchez la tête vers le sol.

Actions clés dans la posture

- ✓ Ecartez bien les doigts des mains (majeurs orientés vers l'avant) et repoussez le sol avec les doigts et l'intérieur des mains.
- ✓ Tendez les bras et ramenez les épaules vers le haut et vers l'arrière.
- ✓ Tendez les jambes, poussez le devant des cuisses vers l'arrière et descendez les talons dans le sol.
- ✓ Levez les os fessiers.
- ✓ Etirez le buste vers le bassin, allongez les 2 bords du buste.
- ✓ Absorbés les omoplates et ouvrez la poitrine.
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1 min. Expirez, pliez les jambes, posez les genoux au sol et le front au sol.

Ajustements et variations

- ✓ Si les épaules sont raides, écartez davantage les mains et orientez les doigts vers l'extérieur (afin de mieux tourner le haut des bras vers l'extérieur et d'ouvrir davantage les épaules).
- ✓ Si le haut du dos est arrondi et/ou les épaules raides, placez vos mains sur des briques contre le mur. En pliant les genoux, tendez vos bras et ramenez les épaules loin du mur. Etirez ensuite progressivement les jambes en gardant les omoplates absorbées dans le dos.
- ✓ Pour apprendre à mieux engager les jambes, pratiquez la posture avec les talons levés contre le mur. Poussez le haut des cuisses vers l'arrière et levez le bassin plus haut.