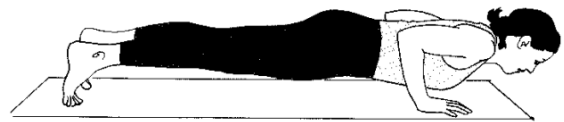
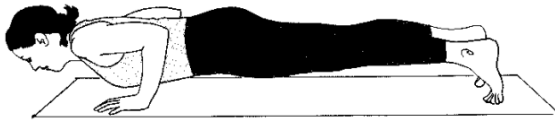


# Chaturanga Dandasana

(posture du Bâton à 4 Pattes)



## Entrée dans la posture

- ✓ Allongez-vous sur le ventre, les bras le long du corps, le front au sol, les pieds à la largeur du bassin.
- ✓ Placez-vous sur la nuque des orteils. Tendez les jambes, rotules remontées, arrière des genoux ouverts.
- ✓ Pliez les bras et placez les mains de chaque côté des côtes, les doigts écartés, les majeurs pointés vers l'avant (avant-bras perpendiculaires au sol). Roulez les épaules vers l'arrière et serrez les coudes. Rentrez le coccyx.
- ✓ Expirez et (en gardant les jambes tendues, le coccyx rentré et les épaules roulées vers l'arrière) pressez les mains et les orteils dans le sol pour soulever votre corps de quelques centimètres au-dessus du sol.
- ✓ Maintenez le corps aussi raide qu'un bâton, parallèle au sol de la nuque aux talons.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Repoussez le sol avec les mains.
- ✓ Tendez les jambes et poussez les talons vers l'arrière.
- ✓ Absorbent le coccyx.
- ✓ Engagez le bas du ventre vers le dos.
- ✓ Étirez le buste vers l'avant.
- ✓ Roulez les épaules vers l'arrière, serrez les coudes et absorbez le haut du dos. Absorbent et serrez les omoplates.
- ✓ Gardez tout le corps parallèle au sol. (Ne levez pas le bassin plus haut que les jambes ou le buste.)
- ✓ Restez 20 à 30s dans la posture. Expirez et revenez au sol.

## Ajustements et variations

- ✓ Briques sous les mains : Placez les mains sur des briques (à plat) et montez dans la posture. La hauteur des briques facilite la montée.
- ✓ Briques sous les épaules : Placez des briques hautes sous les épaules (en diagonale) et pressez les mains dans le sol pour lever le buste et le bassin. La posture est soutenue par les briques. Il n'y a pratiquement plus d'effort dans les bras.
- ✓ Bolster sous le buste (ou brique sous le pubis) : Placez un bolster sous le buste. En pressant les mains et les orteils dans le sol, décollez le buste et le bassin du bolster. L'effort est moindre que dans la posture classique car le buste est déjà sur-élevé.