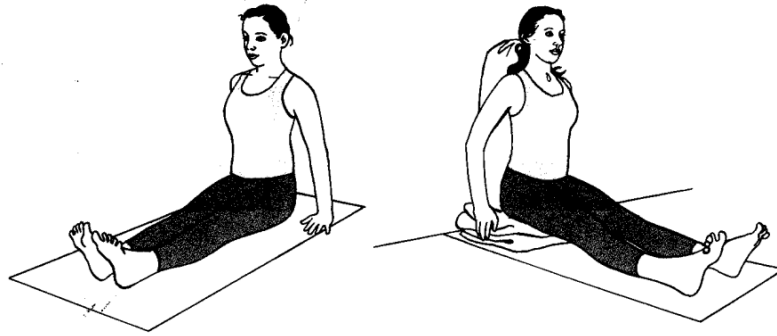


Dandasana

(posture du Bâton)



Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous, les pieds joints.
- ✓ Joignez les gros orteils et étirez les orteils vers le plafond.
- ✓ Avec vos mains, dégagez la chair des fessiers vers l'arrière et vers l'extérieur pour vous asseoir sur vos ischions (os fessiers).
- ✓ Placez les paumes de mains à plat à côté de vos hanches, les doigts vers l'avant.
- ✓ Redressez le buste, ouvrez la poitrine et regardez droit devant vous.

Actions clés dans la posture

- ✓ Étirez les jambes en direction des talons et pressez le devant des cuisses vers le sol.
- ✓ Pressez les talons dans le sol. (Ne les laissez pas se soulever.)
- ✓ Ouvrez les plantes de pieds et pressez le tranchant interne des pieds loin de vous.
- ✓ Pressez les os fessiers dans le sol.
- ✓ Repoussez le sol avec les mains et tendez les bras (Débutants : bras pliés, doigts en coupe inversée).
- ✓ En poussant dans vos mains, redressez le bas du dos et étirez toute la colonne vertébrale vers le plafond.
- ✓ Roulez les épaules vers l'arrière et vers le sol et ouvrez la poitrine.
- ✓ Étirez la nuque et regardez droit devant vous.
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1 min.

Ajustements et variations

- ✓ Si l'arrière de vos jambes est raide, vous aurez tendance à rouler sur l'arrière des os fessiers et donc à arrondir le bas du dos. Dans ce cas, asseyez-vous sur des couvertures, avec autant de hauteur que nécessaire, pour sentir l'appui sur la pointe des os fessiers et redresser le bas du dos.