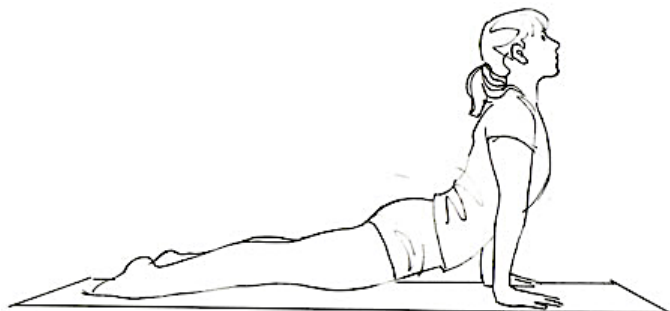


# Urdvha Mukha Svanasana

(posture du Chien Tête en Haut)



## Entrée dans la posture

- ✓ Allongez-vous sur le ventre, pieds écartés à la largeur du bassin, orteils pointés vers l'arrière, bras le long du corps. Posez le front au sol. 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. Roulez les épaules vers l'arrière. Rentrez le coccyx.
- ✓ Inspirez et en pressant les mains au sol, levez la tête et la poitrine. Puis inspirez à nouveau, et (en gardant les jambes tendues, le coccyx rentré et les épaules roulées vers l'arrière) tendez les bras, levez les côtes, levez l'abdomen, levez le bassin, décollez les cuisses et les genoux du sol. Vous êtes en équilibre sur les mains et le dessus des pieds.
- ✓ Regardez vers le plafond.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le dessus des pieds au sol et tendez les jambes.
- ✓ Absorbent le coccyx, poussez les os fessiers vers l'avant et vers le sol. (Résistez avec le devant des cuisses.)
- ✓ Repoussez le sol avec les mains et tendez les bras.
- ✓ Roulez les épaules vers l'arrière, absorbez les omoplates et ouvrez la poitrine.
- ✓ Étirez la colonne vertébrale vers le plafond. Levez les côtes, le sternum et la poitrine.
- ✓ Ramenez la tête vers l'arrière et regardez vers le plafond.

## Ajustements et variations

- ✓ Placez les mains sur des briques pour créer de la hauteur et vous aider à tendre les bras.
- ✓ Tournez les mains vers l'extérieur pour vous aider à ouvrir les épaules et la poitrine.

**Yoga Studio Lille**

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

[www.yogastudiolille.fr](http://www.yogastudiolille.fr)

**Illustrations**

Bobby Clennell



**YOGA STUDIO**

LILLE