



12 Asanas de base

Selon la tradition de Sri Sivananda

Asanas 2 & 3 (l'asana 1 doit être pratiqué sous supervision)



2 Sarvangasana - Chandelle

Entrer dans la posture:

Couché sur le dos jambes tendues ensemble et bras le long du corps paumes au sol, sur l'inspiration monter les jambes et les hanches (les genoux peuvent être pliés pour faciliter la montée) au-dessus de la tête, en soutenant immédiatement le dos avec les mains, les coudes restant au sol.

Amener le poids du corps au maximum sur les épaules, et le corps perpendiculaire au sol. Respirer confortablement, lentement et profondément, en se concentrant sur le chakra de la gorge, Vishuda chakra. Tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour au moins dix respirations.

Sortir de la posture:

Incliner les jambes à 45° et placer les bras et paumes au sol comme pour entrer dans la position. Sur l'expiration, descendre le dos puis les jambes au sol avec contrôle en se servant des mains contre le sol comme d'un frein.

Cette posture est bénéfique notamment pour la circulation, les glandes thyroïde et parathyroïde, le renforcement des épaules, de la colonne vertébrale, et l'oxygénation du cerveau.

Il faut éviter cette posture en cas de problèmes sévères de nuque.

Sa contre-posture est:

3 Matsyasana - Poisson



Entrer dans la posture:

Couché sur le dos jambes tendues ensemble, placer les bras tendus sous le corps, paumes au sol et ramener les coudes également sous le corps. Sur l'inspiration plier les coudes pour monter le torse et regarder ses pieds. Sur l'expiration, amener le sommet du crâne au sol.

Relâcher les épaules et ouvrir la poitrine. Respirer confortablement, lentement, en se concentrant sur le chakra du coeur, Anahata chakra. Tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour au moins dix respirations.

Sortir de la posture:

Sur l'inspiration, remonter la tête pour regarder ses pieds comme pour entrer dans la position. Sur l'expiration, tendre les bras pour descendre le dos au sol avec contrôle.

Cette posture est bénéfique notamment pour le système respiratoire, pour corriger la position du haut et du milieu du dos, ainsi que contre l'anxiété et la dépression.