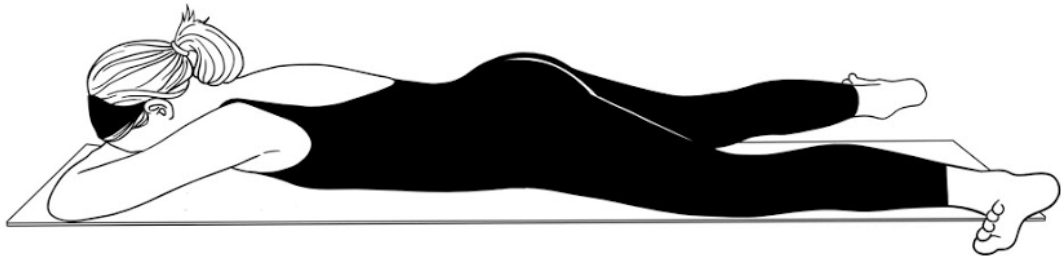


# Makarasana



**Makarasana**, ou la posture du crocodile, est la posture de relaxation sur le ventre, utilisée à la place de la posture du cadavre ou *śavasana*, entre les asanas effectués sur le ventre. De même que la posture du cadavre, elle permet de se préparer physiquement et mentalement, ressentir les effets de la pratique sur le corps, abandonner toute tension, et faire circuler et emmagasiner les bonnes énergies. Ainsi, elle peut se pratiquer à tout moment, mais est spécialement dédiée à servir entre les asanas effectués sur le ventre.

## Position

### Ventre au sol

**Bras** repliés sous la tête pour servir de coussin

**Tête** soit dans la ligne du dos, soit tournée à gauche ou à droite (dans ce cas, changer à chaque makarasana)

**Jambes** étendues distantes de la largeur des épaules

**Pieds** relâchés soit orteils vers l'extérieur et talons relâchés vers l'intérieur, soit gros orteils en contact et talons vers l'extérieur

**Concentration** sur une respiration abdominale



**Enjoy makarasana!**