

GODAPITHAM – Marine Savioz

Le Cygne majestueux

Depuis le chien tête en bas, levez la jambe droite en l'air sur l'inspir, puis ramenez le genou droit devant, pied légèrement ouvert, à l'avant du tapis.

Dans la posture aboutie le tibia est parallèle à l'extrémité avant du tapis, mais il est possible d'adapter la posture en rapprochant votre talon droit de la hanche gauche ou même en vous asseyant sur le talon droit.

Utilisez le pied et les orteils du pied gauche en arrière pour bien reculer la jambe. Allongez et alignez la jambe arrière et ramenez les orteils à plat.

Placer les mains, doigts écartés, devant vous sur le tapis, au niveau du genou avant. Seul le bout des doigts touche le tapis.

Prenez bien appui sur le bout de vos doigts pour vous grandir.

Allongez la colonne.

Pensez à vous grandir en direction du ciel.

Rapprochez les omoplates, baissez les épaules

Ouvrez votre cœur.

Pensez à allonger la nuque et à ramener le menton dans un léger Jâlandharabandha

Pensez à engager mûlabandha et nabhibandha afin de protéger votre dos.

Contrôlez votre bassin afin qu'il soit aligné face à l'avant du tapis. Optez pour une légère rétroversion du bassin **ou du moins résistez à l'antéversion**. Laissez émerger le magnifique cygne que vous êtes, majestueux et léger.

Vous pouvez aussi vous allonger au sol, les bras au sol soit allongés devant vous, soit les coudes repliés, les mains vous servant de coussin pour le front, tel une révérence magnifiée.

Pour revenir en adho mukha shvanâsana - chien tête en bas, prenez appui sur vos mains et sur votre pied arrière pour décoller le bassin du sol en allant légèrement en avant et amenez votre jambe droite en arrière sur l'expire afin de revenir dans la posture de départ.

Faites de même avec la jambe gauche.