

## Adho mukha shvânâsana

Conduite de posture proposée par Muriel

En noir ce qui est prioritaire

En rouge ce qui peut être dit pour guider la posture et orienter plus dans le détail du ressenti

### Point de de départ & Vinyâsa variante 1 :

Pieds parallèles, serrés, ou légèrement écartés.

Trouvez la verticalité, colonne redressée avec une légère rétroversion du bassin, épaules en légère rotation extérieure pour ouvrir la poitrine, paumes ouvertes vers l'avant.

En inspirant les bras montent et en expirant le corps se penche vers l'avant, le bassin recule et le ventre se rapproche des cuisses, la tête des genoux, pour se trouver en uttanâsana, genoux pliés si nécessaire, bout des doigts ou mains au sol à largeur d'épaule et parallèles aux pieds.

Sur l'inspiration suivante, les pieds reculent pour se retrouver serrés à l'arrière du tapis, bras tendus et jambes tendues, bassin remonté en direction du ciel, le corps dessinant un V inversé.

Au niveau du dos & du bassin : Montez votre bassin le plus haut possible en soulevant les talons. Le dos est aligné de la tête au sacrum, **les ischions montent en direction du plafond** avec une flexion de hanche. A partir de là, cherchez la sensation du dos creux. Creusez entre les omoplates. Le bas du dos se creuse aussi légèrement. A partir de là, laissez les talons redescendre autant que possible en maintenant le dos creux et le bassin haut. Le corps d'étire des talons à la nuque.

### Au niveau des bras :

Les bras sont dans le prolongement du corps à la largeur des épaules, les mains engagées, doigts bien écartés, poussent dans le sol avec les index pointant vers le haut du tapis et avec un mouvement de pronation des avant-bras. **Sentez la poussée à partir de la base de l'index tout en activant vos triceps comme s'ils voulaient se rapprocher (c'est une légère rotation extérieure des épaules), libérez l'espace entre les omoplates et étirez davantage la partie intérieure de l'épaule. Étirez le dos jusqu'au coccyx tout en vous orientant vers une légère extension dans cette région du corps. Relâchez la tête ou gardez-la dans l'axe mais la plus détendue possible.**

Au niveau des jambes : Les jambes sont actives, les pieds sont serrés, les genoux sont tendus mais sans être verrouillés, les talons étirent la chaîne postérieure en direction du sol. **Tirez les ischions vers le plafond, activez l'intérieur des jambes depuis les chevilles jusqu'à l'aîne, poussez les genoux vers l'arrière sans les bloquer et les talons en direction du sol, sans perdre le creux des lombaires.**

Au niveau du ventre : Mûla bandha et uddiyâna bandha peuvent être légèrement activés. **Rentrez le ventre et contractez légèrement le périnée et la sangle abdominale.**

Dans la posture : Trouvez un équilibre entre repos/détente & tonus/stabilité. Sentez le souffle profond qui peut s'installer et s'exprimer dans les différentes zones de la cage thoracique et de l'abdomen.

Retour : expiration en direction de uttanâsana, inspiration se redresser les bras tendus vers le ciel, expiration retour en samasthiti. Observez la verticalité, le relâchement du bassin, la connexion/stabilité au sol, l'amplitude du souffle.

### **Point de de départ & Vinyâsa variante 2 :**

Genoux pliés, bassin posé sur les talons, front contre le sol, bras étendus devant soi, mains à la largeur des épaules. Inspiration venir en cakravakâsana, dos en position neutre, bassin aligné avec les genoux et épaules avec les poignets. Expiration pousser sur les mains, monter le bassin en direction du plafond, pieds serrés à l'arrière du tapis, bras tendus et jambes tendues, tête relâchée et alignée avec le reste du dos.

Retour : sur l'inspiration plier les genoux pour les poser au sol à la largeur du bassin en cakravakâsana, dos en position neutre, épaules et nuque détendue mais bras toniques. Sur l'expiration suivante, reculer le bassin pour le poser sur les talons, étirer les bras devant soi et reposer le front sur le sol. Sentez l'ouverture de la ceinture scapulaire et le relâchement du dos.

### **Variante avec les jambes :**

Jambe tendue vers le haut sur l'inspire en eka pâda : une fois adho mukha shvânâsana installée, inspirez et lever une jambe en direction du plafond, pied fléchi pour augmenter l'étirement de la jambe. Veillez à ne pas lever la jambe trop haut de sorte qu'elle puisse rester face au sol ou dans l'alignement du dos sans que la hanche parte en rotation extérieure.

Dans un 2<sup>ème</sup> temps, ouverture de la hanche en torsion sur l'expire-: expirez, pliez le genou et laissez la jambe partir vers l'arrière pour ouvrir la hanche dans une torsion (avec une rotation extérieure). Veillez à garder une bonne poussée et un bon tonus dans le bras du côté de la jambe pliée pour conserver un alignement correct du buste & de la colonne vertébrale.

Inspire revenez avec la jambe tendue dans l'alignement et face au sol. Expire poser le pied à côté de l'autre en adho mukha shvânâsana.

### **Variantes avec les bras :**

Même point de départ que vinyâsa variante 2. Sur l'inspire les avant-bras restent posés au sol et parallèles l'un à l'autre. Sur l'expire, monter le bassin vers le plafond.

Poussez les coudes et les mains dans le sol, éloignez les épaules des oreilles. Rapprochez un peu et au besoin les pieds en direction des coudes, introduisez le même étirement de la chaîne postérieure que dans la position de base. Veillez à garder les bras bien parallèles, index toujours orientés vers le sommet du tapis.

Augmente le tonus dans les triceps et favorise davantage le travail d'ouverture au niveau de l'intérieur de l'épaule et de la ceinture scapulaire.