

## Apanâsana

Conduite de posture proposée par Mireille

### Point de départ :

Allongé sur le dos, genoux repliés vers la poitrine, placez les mains sur les genoux, **ou sur les côtés des genoux**, les coudes fléchis.

Les épaules sont détendues, le menton rentré, la nuque étirée, petit *jalandhara bandha*, yeux fermés.

On s'assure que le dos, du coccyx à la tête, repose bien sur le sol.

**Si surcharge pondérale ou grossesse : Genoux repliés vers la poitrine, écartés.**

### Vinyâsa :

En inspirant, éloignez les genoux de la poitrine, les bras se tendent.

La tête ne part pas en arrière. Le dos reste bien plaqué au sol.

**Prenez conscience d'un mouvement qui monte, qui ouvre et d'un autre mouvement qui ancre au sol.**

A l'expir, vous ramenez les genoux à la poitrine ; **les coudes sont fléchis.**

### A la fin des répétitions

Écoutez le souffle, qu'est-ce qui a été déposé, relâché ?