

## Caturanga dândâsana (le bâton à quatre membres)

Une conduite de posture proposée par Nadine

En noir, ce qui est prioritaire

En rouge, ce qui peut être dit pour guider le ressenti de la posture plus dans le détail

En bleu, autres informations

---

### Point de départ

Départs possibles : adho mukha shvanâsana ou utkatâsana

#### Départ en adho mukha shvanâsana

L'avant du corps face au sol, le bassin est levé en direction du ciel, les pieds sont bien ancrés sur les orteils à l'arrière du tapis et les talons décollés, les pieds sont si possible serrés et les mains bien ancrées à plat au sol. Le poids est bien réparti sur les 4 membres, le bassin vers le haut, la tête en direction des genoux, nuque dans le prolongement du dos, menton vers le bas.

### Vinyasa simple

Lors d'une expiration, contractez tous les muscles du corps et descendez le bassin et le dos le plus plat possible pour former une planche parallèle au sol, les bras se plient à 90 degrés. Les mains sont sous les épaules, les deux bras sont collés contre le tronc, les coudes sont pliés de manière à ce que l'avant et l'arrière des bras forment un angle droit. Le menton en direction de la gorge pour prolonger l'allongement du dos avec l'allongement de la nuque.

Repartez vers la posture suivante. Ou si vraiment vous souhaitez intensifier, restez une respiration dans la posture en sentant votre force. Tout le corps est engagé, bras, dos, ventre, périnée, fessiers, jambes. Attention, posture qui demande beaucoup de force ; se pratique presque toujours en dynamique.

Pour ressortir de la posture, sur une inspiration vous pouvez remonter le buste et la tête en ūrdhva mukha shvanâsana puis expire en adomuka shvanasana. Vous pouvez aussi revenir en adhomukha shvanâsana de suite.

Lorsque vous sentez que c'est le moment, vous pouvez poser le corps étalé au sol sur le ventre. Reposez-vous à plat ventre. La tête peut rester dans l'axe, posée sur le front, ou vous pouvez tourner la tête et vous reposer sur une joue. Vous pouvez aussi faire un petit coussin en posant une main sur l'autre et laisser une joue s'y déposer.

### Adaptation si pas la force nécessaire :

Les genoux touchent le sol.

---

#### Départ en utkatâsana

### Point de départ

Accroupi, dos rond, la nuque détendue, menton en direction de la gorge, les mains bien ancrées au sol.

## Vinyâsa simple

Lors d'une rétention poumon vide, les mains toujours bien ancrées au sol, vous faites un saut ou un ou plusieurs pas en arrière et amenez directement le dos en planche, parallèle au sol. Les mains sont sous les épaules, les deux bras sont collés contre le tronc, les coudes sont pliés de manière à ce que l'avant et l'arrière des bras forme un angle droit. Le menton en direction de la gorge pour prolonger l'allongement du dos avec l'allongement de la nuque.

Enchaînez vers la posture suivante ou plus rarement, restez dans la posture en sentant votre force, tout le corps qui est engagé, bras, dos, ventre, périnée, fessiers, jambes. Attention, posture qui demande beaucoup de force.

Pour ressortir de la posture, sur une inspiration vous pouvez remonter le buste et la tête en ûrdhva mukha shvanâsana puis expire en adomuka shvanasana. Vous pouvez aussi revenir en adhomukha shvanâsana de suite.

Lorsque vous sentez que c'est le moment, vous pouvez poser le corps étalé au sol sur le ventre. Reposez-vous à plat ventre. La tête peut rester dans l'axe, posée sur le front, ou vous pouvez tourner la tête et vous reposer sur une joue. Vous pouvez aussi faire un petit coussin en posant une main sur l'autre et laisser une joue s'y déposer.

### Adaptation si pas la force nécessaire :

Les genoux touchent le sol.