

## Sâlamba Bhujangâsana

Conduite de posture proposée par Maximina

En noir, ce qui est prioritaire.

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

Point de départ

Couché sur le ventre, jambes allongées, le front posé sur le tapis, pieds joints.

Paumes des mains contre le sol, sous les épaules, les coudes pliés, proches du buste.

Vinyâsa

Inspirez, contractez les fessiers, activez mula bandha. Soulevez la tête et la poitrine au-dessus du sol avec jalandhara bandha. Les épaules loin des oreilles et les omoplates rapprochées. La colonne s'étire et s'allonge en même temps qu'elle se cambre.

Sentez les muscles du dos qui s'érigent avec la rétroversion du bassin comme point de départ, sentez comme le fait de garder le menton légèrement rentré favorise le travail des muscles du milieu du dos et l'ouverture du thorax. Sentez votre puissance dans la force employée pour redresser le dos. Observez aussi l'étirement de l'avant du tronc qui se fait depuis le pubis jusqu'aux clavicules. Sentez l'espace qui se crée dans la région du cœur, favorisé par le rapprochement des omoplates. Sentez la nuque qui s'allonge, le ventre qui se détend et le dos qui les soutient avec l'aide des mains qui puisent leur force dans la terre.

Expirez, venez reposer le tronc et le front au sol relâchant les bandhas.

Options :

Une fois installé, si vous êtes confortable dans la posture, échauffez-vous en dynamique et ensuite restez le nombre de respirations qui vous paraissent nécessaires pour bien approfondir les effets de la posture et en tirer les bénéfiques.

Sentez la joie de vaincre la gravité, la constatation que nous pouvons choisir de ne pas la subir. Avec le temps, fort de la joie qui jaillit d'un cœur ouvert, sentez le lâcher-prise qui apparaît et qui vient vous apaiser et/ou délester de certains poids.

(Si vous sentez que votre dos a de la peine à tenir la posture, vous pouvez la répéter en dynamique, ensuite essayer de marquer les retentions poumons pleins. Au bout de quelques répétitions, si votre dos est d'accord, vous pouvez faire un essai de rester dans la posture le temps d'une ou deux respirations pour y savourer les effets.

(Si cela n'est pas suffisant comme adaptation, vous pouvez changer la position des mains en les posant plus en avant. Cela atténue les sensations dans le bas du dos et vous permettra de la faire en dynamique.<sup>1</sup>)

(Si au contraire vous avez besoin d'intensifier la posture, vous pouvez rajouter du poids sur le dos, par exemple portant un gilet de lestage.)

Pour sortir de la posture :

Inspirez une dernière fois dans la posture et ensuite expirez reposant la poitrine et la tête sur le sol.

Relâchez tous les muscles des jambes et du bassin ainsi que les bras. Vous pouvez garder le front sur le tapis ou tourner la tête d'un côté pour le repos.

---

<sup>1</sup> Note d'Anoula : valable seulement pour la version du « sphynx », avant-bras sur le sol. On la pratique moins souvent que sâlamba bhujangâsana, du fait qu'elle ne travaille que l'assouplissement et pas le renforcement, et qu'elle est nettement plus intense pour le dos, poussé par l'appui des avant-bras dans une posture plus cambrée.