

# Śalabhāsana

une conduite de posture proposée par Bhāvanî

En noir, ce qui est prioritaire

En violet, dit autrement.

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

## Point de départ

couché sur l'abdomen

front sur le sol, le menton rentré, les bras tendus le long du corps,

les jambes sont serrées, **les talons se touchent.**

Stabiliser le bas du dos en contractant légèrement les abdominaux, le nombril rentré

***nābhi bandha* pour protéger la zone lombaire**

à l'inspir

contractez les fessiers et les cuisses, garder les jambes parallèles (même si les pieds peuvent s'écarter légèrement)

soulever en même temps les bras et les jambes, tendus,

les bras parallèles au sol à l'arrière

étirer la colonne, **former un arc d'une courbe harmonieuse des cervicales aux lombaires**, sans casser la

nuque, **grandir dans un mouvement vers l'avant et vers l'arrière, du bout des doigts jusqu'au bout des pieds**

**laisser les cuisses et la cage thoracique s'extraire de la gravité,**

à l'expir

relâcher les bras dans le sol, déposer les jambes, laisser les talons retomber sur les côtés et détendre les cuisses et les fessiers

relâcher les épaules et la nuque

Tournez la tête et observez les sensations

## Point de départ pour aller plus loin

couché sur l'abdomen

front sur le sol, le menton rentré, les bras au devant de la tête,

garder les bras au niveau des oreilles.

les jambes sont serrées, **les talons se touchent.**

à l'inspir

contractez les fessiers et les cuisses, garder les jambes parallèles (même si les pieds peuvent s'écarter légèrement)

soulever en même temps les bras et les jambes, tendus,

étirer la colonne, **former un arc d'une courbe harmonieuse des cervicales aux lombaires**, sans casser la

nuque, **grandir dans un mouvement vers l'avant et vers l'arrière, du bout des doigts jusqu'au bout des pieds**

**imaginer qu'on nous tire d'un côté les mains et à l'opposé les pieds,**

**laisser les cuisses et la cage thoracique s'extraire de la gravité,**

**les paumes se regardent ou s'ouvrent vers le ciel**

à l'expir

relâcher les bras dans le sol, déposer les jambes, laisser les talons retomber sur les côtés et détendre les cuisses et les fessiers

relâcher les épaules et la nuque

Tournez la tête et observez les sensations

## ardha Śalabhāsana

couché sur le ventre

front sur le sol, le menton rentré, un bras tendu\*, devant paume déposée sur le sol, l'autre déposé au sol, le bras le long du corps, la main à côté de la hanche.

jambes serrées, **les talons se touchent**

stabiliser le bas du dos en contractant légèrement les abdominaux, le nombril rentré

**nābhi bandha pour protéger la zone lombaire**

à l'inspir

soulever le bras à l'avant et la jambe opposée.

Garder le bassin fixe, les deux hanches face au sol,

sans laisser la hanche de la jambe s'ouvrir, **partir sur le côté**

**Chercher la force dans le dos et la cuisse, en évitant de mettre tous le poids dans les membres restés au sol**

*\*Note d'Anoula : on peut aussi avoir les bras en arrière plutôt que devant ; c'est beaucoup plus facile et les gens ont plus de sensations. Le manque d'ouverture à l'avant et au niveau des épaules risque de faire en sorte que la personne ne décolle pas et ne vit pas la posture complètement.*