

Ūrdhva 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 pour se trouver en uttânâsana, genoux pliés si nécessaire, mains ou bouts des doigts au sol à largeur d'épaule et à côté des pieds.

Sur l'inspiration suivante, le dos se redresse et les bras s'étirent dans le prolongement de la colonne qui devient parallèle au sol en ardha uttânâsana. Expire, venir en adho mukha shvânâsana, puis sur l'inspire, contractez les fessiers et engagez le périnée (mûla bandha). Ramenez le bassin en direction du sol, poids du corps en appui sur les phalanges des pieds et sur les mains. Redressez la tête.

Au niveau du dos & du bassin : Le dos est en extension, particulièrement au niveau lombaire tout en maintenant un bel alignement de la colonne cervicale avec le haut du dos. **Allongez toute la colonne en étirant les muscles du rachis.**

Au niveau des bras : **Poussez sur les mains, éloignez les épaules des oreilles et maintenez-les en légère rotation extérieure pour ouvrir la ceinture scapulaire.**

Au niveau des jambes : les pieds sont en dorsiflexion, les jambes sont serrées et toniques, parallèles au sol.

Au niveau du bassin et du ventre : Mûla bandha activé pour protéger les lombaires. **Gardez un bassin tonique.**

Retour : Sur l'expiration pousser sur les mains et ramener le bassin vers le plafond pour retourner en adho mukha shvânâsana. Inspire suivante, ramener les pieds à l'avant du tapis, pieds contre pieds et dos redressé à l'horizontale, les bras étirés dans le prolongement de la colonne en ardha uttânâsana, expire uttânâsana, inspire dérouler le dos pour venir en samasthiti bras étirés vers le ciel, expiration revenir dans la verticalité, bras relâchés le long du corps, paumes ouvertes vers l'avant. **Sentez l'équilibre entre face antérieure et face postérieure, tonus entre poussée des pieds dans le sol et étirement du sommet de la tête vers le ciel.**

Point de de départ & Vinyâsa variante 2 :

Genoux pliés au sol, bassin posé sur les talons, bras étendus devant soi, mains à la largeur des épaules, paumes et front contre le sol.

Inspiration venir en cakravakâsana, dos en position neutre, bassin aligné avec les genoux et épaules avec les poignets.

Expiration pousser sur les mains, monter en adho mukha shvânâsana.

Inspiration, ramener le bassin en direction du sol, poids du corps en appui sur les phalanges des pieds et sur les mains.

Retour : Sur l'expiration pousser sur les mains et ramener le bassin vers le plafond pour retourner en adho mukha shvânâsana. Inspire suivante, 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 et le relâchement de la ceinture scapulaire et du dos. Mettez votre attention sur les effets de la compensation dans cette flexion avant.**