

NIRALAMBA BHUJANGÂSANA

Une conduite de posture proposée par Armanda

Installez-vous couchés sur le ventre, front sur le sol, jambes serrées, bras le long du corps. Contractez les fessiers et engagez le périnée.

En inspirant, levez le haut du buste, sans casser la nuque. Gardez les épaules basses. Les bras sont étirés en arrière, **comme si quelqu'un tirait sur vos doigts. Les jambes restent au sol.** La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, avec l'intention de s'étirer, de s'agrandir, plutôt que de se cambrer. Sentez le travail de la musculature près des vertèbres qui étire la colonne.

Éventuellement, restez poumons pleins.

Puis en expirant, redescendez. Un bref instant, lâchez les fessiers. Puis retrouvez la contraction de la musculature basse : cuisses, fessiers, périnée. A l'inspir, il y a ce mouvement d'élongation et en même temps, vous montez la tête et les épaules sans casser la nuque.

Sentez la force de votre dos qui se soulève.

Continuez quatre à six fois.

Puis tournez la tête sur le côté et lâchez tout : la tête, le dos, les bras, les jambes. **Observez les effets de la posture.**

Puis pour compenser : placez les mains sous les épaules pour vous repousser et venez à quatre pattes. En inspirant, arrondissez le dos et à l'inspir, trouvez la posture avec le dos plat. Continuez six fois.

Vous pouvez aussi vous coucher sur le dos et ramener les genoux contre la poitrine. A partir de là, éloignez les genoux en inspirant et ramenez-les contre vous à l'expir. Ou à l'inspir, étirez vos jambes à la verticale, et en expirant, ramenez-les contre vous.