

Viparîta karanî

Une conduite de posture proposée par Isa

Type de posture : inversion

Point de départ de la posture :

Prenez le temps de déposer votre dos bien à plat, genoux pliés, les pieds au sol.

Placez vos bras de chaque côté du bassin.

En expirant, basculez les jambes pliées contre la poitrine.

Retrouvez la respiration et expirez longuement.

Vinyâsa :

En inspirant, montez les jambes dans le sens de la verticalité sans forcer. Puis sur l'expir, décollez le bas du dos ; le bassin monte et les mains viennent se poser sur le sacrum en soutien. Vérifiez que les coudes sont assez proches, parallèles. Les pieds sont au-dessus de la tête. **La sangle abdominale est engagée.**

Ce n'est pas la chandelle (sarvângâsana). on garde un angle de 45° entre le buste et les jambes.

Le dos ne doit pas faire mal.

Que ressentez-vous ?

Est-il possible de monter encore un peu plus les jambes à la verticale ?

Dans cette posture, l'inspir est entravé mais vous pouvez expirer longuement.

Sentez votre force dans votre dos, votre ventre : une force légère et tonique.

Pour sortir de la posture :

Restez quelques respirations en statique dans la posture en expirant profondément. Si la posture provoque des douleurs en position statique ne rester pas plus de 2 respirations.

En expirant, pliez les genoux lentement, le poids du corps se déplace un peu plus dans le thorax.

Inspirer et stabiliser la position, puis à l'expiration déroulez lentement la colonne dans le sol avec le soutien des bras.

Essayez de ressentir les vertèbres qui se déposent l'une après l'autre dans le sol.

Gardez les jambes pliées un instant, les pieds restant proches du bassin.

Ressentir toutes les vertèbres posées dans le sol, les bras de chaque côté, les mains bien à plat.

Que ressentez-vous dans votre corps ? Avez-vous pu être accompagné par une force légère et tonique dans le mouvement ?

Comment est le souffle ?

Quelle est l'ambiance générale intérieure ?

Quelle est le ressenti global dans le corps, dans le souffle, au niveau énergétique ?