

Cakravakâsana (l'oie rougeaude)

En noir ce qui est prioritaire

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

Cakravakâsana dos creux (l'oie rougeaude)

Point de départ

Départ en vajrasana fessiers sur talons et dos plat en avant

Asseyez-vous sur les talons, orteils à plat, front sur le sol et les bras étirés vers l'avant. Les paumes des mains sont tournées contre le sol.

Vinyasa simple

Inspir, montez à quatre pattes. **Rampez en avant avec la tête entre les bras qui sont d'abord collés au sol jusqu'aux coudes puis les avant-bras se décollent peu à peu en s'appuyant sur les mains.** Les mains sont sous les épaules et on plie légèrement les coudes. Les omoplates se rapprochent, **on creuse là où on a tendance à se voûter**, la tête est dans le prolongement de la colonne, redressée. **On ne casse pas la nuque vers l'arrière. La courbure est harmonieuse du coccyx jusqu'à la nuque. Regardez devant vous.** En expirant, les fessiers reviennent sur les talons, bras bien étirés vers l'avant et front sur le sol.

Cakravakâsana dos rond (l'oie rougeaude)

Départ en vajrasana dos creux

A quatre pattes, cou-de-pied, genoux et paumes des mains au sol, omoplates qui se rapprochent et tête dans le prolongement de la colonne, **légèrement vers l'arrière.**

Vinyasa simple

Expirez en reculant le bassin de deux centimètres **afin de mieux étirer les lombaires** et la tête se rapproche des genoux en arrondissant la colonne. **On essaie d'arrondir le bas de la colonne, cela fait du bien d'arrondir les lombaires qui sont souvent trop creusées.** Poussez les vertèbres vers le haut. Sur l'inspir, on remonte en cakravakâsana dos creux.