

ADHO MUKHA SVANASANA

la posture du chien tête en bas



Composée illustration
Laune Mabre

Indications essentielles pour *Adho Mukha Svanasana*

1. En repoussant le sol avec les mains, étirez les deux bords du buste vers le haut, montez le bassin en absorbant la colonne dorsale.
2. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne, en ligne avec les oreilles.
3. Tournez les biceps et les deltoïdes de l'intérieur vers l'extérieur.
4. Étirez et contenez l'avant du buste loin du sol, en resserrant les basses côtes frontales.
5. Laissez l'abdomen s'absorber naturellement (action de Uddyana Bandha).
6. Sans creuser les lombaires, allongez les fessiers vers l'arrière des cuisses, puis montez les os des fessiers vers le plafond.
7. Étirez les jambes, remontez les quadriceps et poussez le haut du devant des cuisses vers l'arrière.
8. Ancrez les talons au sol, rentrez et montez les malléoles externes en gardant le bord interne des gros orteils fermes au sol.

Pour plus de progressivité, n'hésitez pas à explorer les ajustements suivants :

- Placez les mains sur des blocs contre le mur pour ramener davantage le poids en direction des pieds
- Surélevez les talons sur des blocs pour mieux étirer la colonne
- Soutenez la tête avec un support (bolster, bloc, couverture) pour calmer le système nerveux