

Posture LA CHANDELLE - SARVANGA ASANA



Technique

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les paumes de main au sol.
- Lever la tête, les épaules et les 2 jambes puis décoller le bassin et le dos.
Placer les mains de chaque côté de la CV et monter les jambes à la verticale.
- Redescendre les jambes en déroulant lentement le dos au sol.

Respiration

La respiration est naturelle et calme.



Concentration

- Regard fixe sur les orteils.

Points clés

- Coudes dans l'alignement des épaules.
- Appui stable et équilibré sur les coudes, les épaules et la tête.

Variantes / Aménagements

- 1- Bassin au sol et jambes allongées posées contre un mur.
- 2- Combinaison avec la posture de LA CHARRUE - HALA ASANA.

Bienfaits

- Souplesse du dos.
- Stimulation de la circulation sanguine.
- Sensation de bien-être dans tout le corps.