

# SARVANGASANA

## LA CHANDELLE

« Roi des asanas »

Elle nous détache du mensonge et nous montre le chemin de la vérité

### POSTURE & TECHNIQUES

Allonger sur le dos, jambes serrées, lombaires plaquées au sol (**en repoussant les talons vers l'avant et en amenant les orteils vers le ciel**), bras le long du corps paumes de main en appui au sol. Nuque étirée, menton vers le sternum.

Plier les jambes et les ramener à la poitrine. Vérifier que les paumes de main soient bien en appui au sol et que la nuque soit bien étirée.

Profonde inspiration, tendre les deux jambes vers le ciel, décoller la tête et les épaules.

Repousser le sol avec les mains, le bassin décolle, expirer les deux jambes légèrement en arrière. La tête est au sol et le **menton légèrement rentré pour étirer la nuque**. Amener les mains contre le dos au niveau de la taille pour prendre appui sur les coudes et les arrière-bras. Pousser les mains dans le dos pour redresser le buste et les jambes à la verticale. Le corps est bien droit, les orteils dans l'axe du nez, les jambes et les pieds réunis. Appuyer bien les coudes au sol pour maintenir le dos sur les mains. Le corps repose sur les épaules et la nuque.

Rester dans la posture. **Pas de rétention du souffle dans la posture. Une respiration lente et régulière sans effort, inspiration et expiration de même durée.**

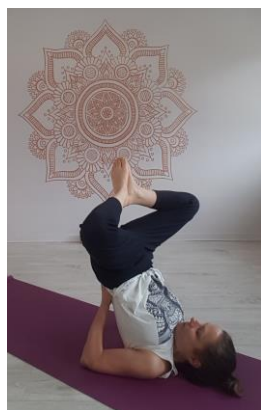
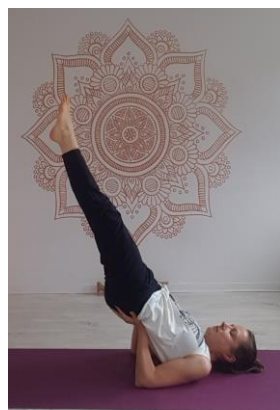
Pour revenir, amener les genoux sur le front, poser les bras au sol mains en appui, lever la tête front aux genoux et redéposer vertèbres après vertèbres sur le sol.



### AJUSTEMENTS & VARIANTES

En partant de la posture initiale :

- ✓ Ecarter les jambes et plier les jambes, les plantes de pieds en contact, talons/coccyx sur une même ligne
- ✓ Profonde inspiration, amener la jambe gauche vers l'arrière, expirer ramener la jambe à la verticale
- ✓ Profonde inspiration, amener une jambe vers l'arrière et l'autre vers l'avant, expirer ramener les jambes à la verticale
- ✓ Descendre légèrement le dos, les jambes dans le prolongement du dos.



### CONCENTRATION

Regard porté sur le bout des orteils

### PLACE DANS UNE SEANCE

Se pratique après les postures assis et après HALA ASANA ou combinée avec celle-ci

### BIENFAITS

- ✓ Améliore le retour veineux, la vue, la digestion
- ✓ Libère des tensions musculaires
- ✓ Déstresse
- ✓ Permet la récupération en fin de journée
- ✓ Régénère le fonctionnement des glandes hypophyse, épiphyse et thyroïde
- ✓ Supprime les maux de tête chronique

### CONTRE-INDICATIONS

- ✓ Douleurs cervicales importantes