

# HALA ASANA

## LA CHARRUE

« Rois des asanas »

Elle développe les potentialités latentes et la créativité,  
clarifiant le mental avant  
d'étendre ses bienfaits au corps et à l'intellect.



### 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 à l'arrière de la tête. La tête est au sol et le **menton légèrement rentré pour étirer la nuque**. Poser les orteils au sol et allonger les coups de pieds au sol.

Si les pieds touchent le sol (**et seulement dans ce cas**), les bras sont posés sur le sol, les paumes de main vers le ciel.

Dans le cas contraire, plaquer les mains contre le dos de chaque côté de la colonne vertébrale pour prendre appui sur les coudes et les arrière-bras.

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.**

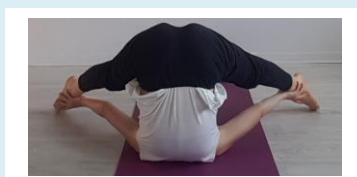
Pour revenir, amener les genoux sur le front, poser les bras au sol mains en appui, lever la tête front aux genoux et redéposer vertèbres après vertèbres sur le sol.

### AJUSTEMENTS & VARIANTES

En partant de la posture initiale :

- ✓ Profonde inspiration, sans bouger les mains, expirer rapprocher les jambes du front
- ✓ Profonde inspiration, allonger les bras à l'arrière
- ✓ Saisir les chevilles, les pieds, profond inspiration, écarter les jambes. Expirer ramener les jambes à l'arrière.
- ✓ Saisir les chevilles, les mollets, profonde inspiration étirer les jambes vers l'arrière, expirer descendre le dos vers le sol en gardant les jambes étirées à l'arrière.
- ✓ Plier les jambes et poser les genoux contre les épaules ou poser les genoux derrière la tête au sol. Dans les deux cas, les pieds sont au sol.

**Dans toutes ces variantes, veiller à allonger la nuque et à rentrer le menton.**



### CONCENTRATION

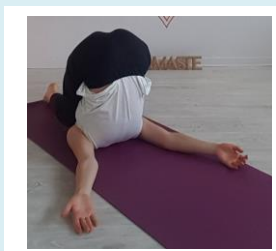
ANAHATA CHAKRA, au niveau du cœur

### PLACE DANS UNE SEANCE

Se pratique après les postures assises et avant SARVANGA ASANA

### BIENFAITS

- ✓ Etire toute la partie postérieure du corps
- ✓ Libère des tensions musculaires
- ✓ Désstresse
- ✓ Permet la récupération en fin de journée



### CONTRE-INDICATIONS

- ✓ Douleurs cervicales importantes