

La posture de la chandelle (Sarvangasana)

Prise de posture classique de la chandelle :

Commencer par s'allonger sur le dos, puis amener les genoux sur la poitrine. Décoller le fessier, monter le bassin et maintenir le dos avec les mains. Redresser la colonne bien droite et remonter les mains dans le dos vers les omoplates. Rapprocher les coudes l'un de l'autre au sol. Dresser ensuite les jambes vers le ciel.

Maintenir la posture de 1 à 2 minutes avec une respiration consciente.

Souvent concentration sur la respiration, la posture, la colonne vertébrale ou le [5° chakra](#).

Quitter la posture :

Pour quitter la posture basculer légèrement les jambes vers l'arrière, pour libérer les mains qui se mettent en appui sur le sol derrière soi, et progressivement dérouler la colonne sur le sol, vertèbre par vertèbre.

Une fois le fessier au sol, jambes tendues, inspirer étirer les jambes vers le ciel et contracter le périnée, (Mulhabandha), expirer en descendant les jambes tendues sur le sol. Si besoin il est possible de mettre les mains sous le bas du fessier ou de plier les jambes).

Se relaxer pendant une durée assez longue.

Si un mal au dos se fait sentir, ne pas hésiter à plier les jambes, soit en laissant les pieds sur le sol soit en se mettant en « position fœtale » afin de relâcher les lombaires. Il est également possible de mettre une couverture sous ses cuisses pour aider à détendre les tensions. Si ce n'est pas suffisant, éventuellement en se mettant sur le côté, jambes repliées, le temps nécessaire. Puis quand c'est possible, continuer la relaxation allongé sur le dos.

Autre prise de posture, plus soutenue ou tonique

Allongé sur le dos, tendre les deux jambes jointes, contracter le périnée, et les muscles abdominaux, et monter les jambes tendues vers le ciel à 90°.



Puis prendre appui sur les mains qui sont au sol, pour lever les jambes tendues plus haut, en décollant le bassin. Les jambes sont alors inclinées légèrement vers l'arrière, mais toujours tendues. Quand le dos est décollé du sol, y amener les mains en laissant bien les épaules sur le sol. Rapprocher les coudes l'un de l'autre. Bien monter le sternum en le mettant en appui contre le menton ce qui donne un Jalandhara bandha. Attention toutefois, c'est la poitrine qui va vers le menton et pas le menton vers la poitrine.

Perfectionner la posture

Si les jambes ont tendance à ne pas être à la verticale, tendez l'arrière des cuisses et étirez verticalement.

Les coudes doivent dans l'idéal être écartés de la largeur des épaules. Essayez d'étirer les épaules loin du cou et en même temps de rapprocher les coudes l'un de l'autre

Vous pouvez maintenir cette posture plus longtemps (en dehors d'un cours classique) de 5 à 10 mn. En la faisant suivre d'une longue relaxation

Faciliter la posture

Couverture ou coussins sous le fessier, pour les personnes qui ne peuvent pas décoller le fessier, vont permettre de bénéficier déjà des avantages de la posture. On peut également mettre les poings fermés sous le fessier pour surélever davantage.

Couverture stable, des coussins fermes sous les épaules réduisent la pression du menton sur la gorge et l'étirement de la nuque. C'est une très bonne formule pour aider si besoin. Attention par contre à monter la posture progressivement pour ne pas perdre l'équilibre

Viparita Karani Mudra, pour les personnes qui ont des fragilités au niveau de la nuque.

Sarvangasana contre un mur : Facilite la prise de posture pour les débutants ou pour les personnes qui ont du mal à lever leur fessier. Ou une fragilité dans le dos. Assis contre le mur, les fessiers bien contre le mur et jambes allongées. Pivoter perpendiculaire au mur en mettant les pieds contre le mur en pliant les genoux. Puis mettre les pieds à plat sur le mur en pliant légèrement les genoux, prendre appui sur le mur avec les pieds et décoller progressivement la colonne du sol, et maintenir le dos avec les mains.

Si l'on est à l'aise ainsi : prendre appui sur un seul pied et étirer l'autre jambe vers le plafond. Si l'équilibre est bon : étirer l'autre jambe. Quitter la posture en reposant un pied puis l'autre sur le mur. Reposer le bassin progressivement vertèbre après vertèbre.