

Posture de la Charrue (Halasana)

PRISE DE LA POSTURE :

JAMBES ET TRONC

Version 1 :

Allongé sur le dos. Amener les genoux sur la poitrine, puis étendre les jambes tendues proches de son visage, les pieds derrière la tête. Puis prendre la position des bras appropriée

Version 2 :

Commencer par la prise de la posture de la chandelle : allongé sur le dos, remonter les genoux sur la poitrine, puis décoller le bassin et maintenir les reins avec les mains. Bien mettre la colonne le plus vertical possible, puis lever les jambes vers le ciel. Ensuite, descendre une jambe tendue sur le sol derrière la tête, puis l'autre. Puis installer les bras dans la position appropriée.

Version 3 :

Allongé sur le dos, tendre les jambes et les monter à la verticale en utilisant les muscles abdominaux et si besoin l'appui sur les mains qui sont le long du corps, puis soulever le bassin et amener les jambes au dessus de la tête puis sur le sol derrière soi.

BRAS :

Bras version A : garder les mains sur les reins

Bras version B : amener les bras tendus, sur le sol derrière la tête, les mains au niveau des pieds



Bras version C : amener les bras au sol derrière le dos, tendus, et entrelacés les doigts si on le peut.



QUITTER LA POSTURE

Jambes toujours tendues, amener les bras sur le sol en point d'appui, et dérouler progressivement la colonne sur le sol. Si possible garder les jambes tendues, une fois le fessier au sol, et bien les étirer vers le ciel puis descendre les jambes tendues, en contractant légèrement le mulabandha jusqu'à revenir allongé sur le sol. Ou bien si besoin, plier les jambes et revenir progressivement allongé sur le sol.

Prendre le temps d'une bonne relaxation d'une minute.