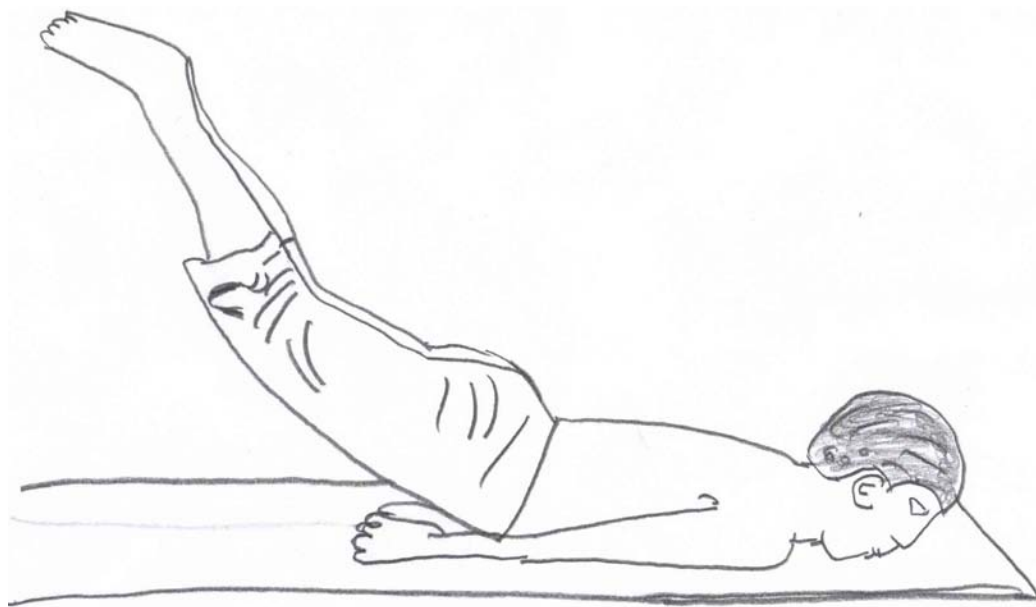


Salabhasana - la sauterelle



Salabha veut dire sauterelle en sanskrit. On voit aussi le mot Locust qui est l'appellation en anglais. Aussi, ne soyez pas surpris si vous voyez le nom de cette posture avec des h placés ici et là, Dans le Yoga Journal, ils disent : [Salabhasana](#). Pierre Bélisle de [Yoga Corps et Âme](#) ne met pas de *h* dans le nom de la demi posture. Il y a des [vidéos en anglais](#) qui ne mettent pas de *h* eux aussi! Bref, c'est mélangeant.

Comment procéder : On commence avec la demi-sauterelle (Ardha) ou l'on soulève une jambe à la fois. Une fois qu'on a fait les deux côtés, on soulève les deux jambes vers l'arrière. Quand on commence et qu'on soulève la première jambe on prend conscience de garder les hanches bien ancrées dans le tapis. Ensuite pour la posture au complet, on peut, pour s'aider soi-même, mettre les bras légèrement en dessous du corps pour nous aider à garder la posture.

Salabhasana aide à renforcer le bas du dos, évidemment. Puis, elle est bonne pour le stimuler le système lymphatique, la digestion. Elle aide pour le sciatique, les hernies discales et la scoliose.

Contre indication : En cas de mal, abstenez-vous puisque cette posture interpelle beaucoup le bas du dos et c'est pas évident pour tout le monde.

Chakra : Vishuddhi (gorge). Élément : Éther. Centre de la communication et de la capacité à dire la vérité. Couleur bleu. Ce chakra représente le centre de communication et la capacité à dire la vérité. Il est le centre de contrôle de la communication avec autrui et avec soi-même.