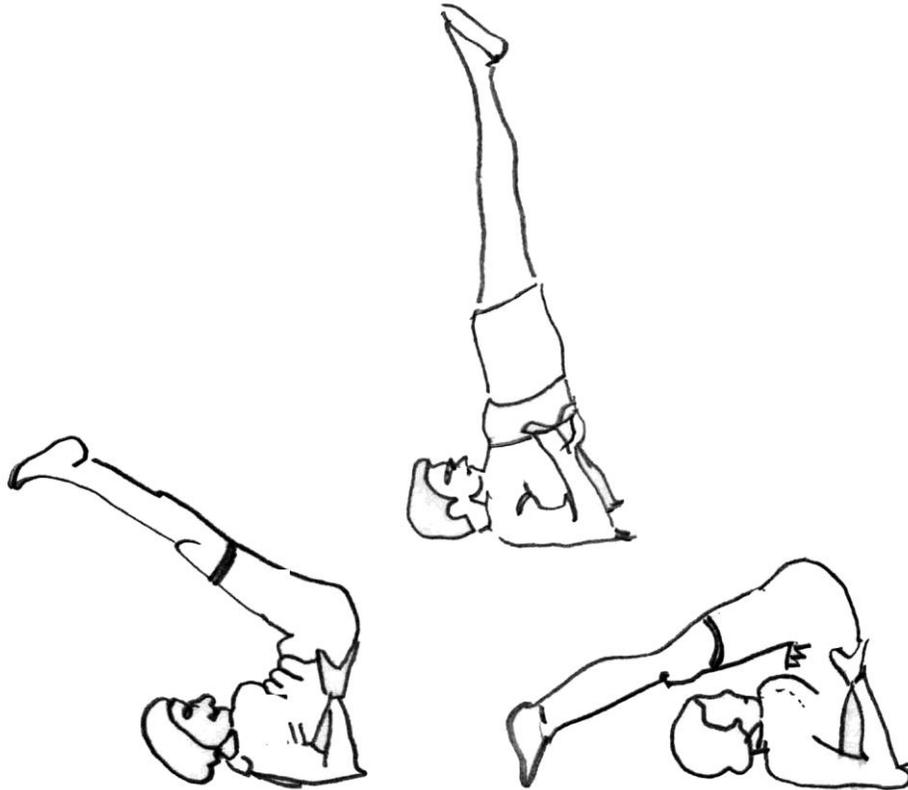


Sarvangasana (La chandelle)



« Sarva » veut dire tout ou complet alors que « anga » signifie corps. Ainsi la posture « se tenir sur les épaules » (en anglais on dit : Shoulderstand) est aussi appelé : La posture complète ou en anglais on dit : All-body posture.

On commence allongé sur le dos. Puis, on inspire et on soulève les jambes vers le ciel (premier dessein en haut). Les bras soutiennent le bas du dos. On ajuste notre posture en écrasant les épaules le plus aplat au sol, pour que les trapèzes soient aussi mis à contribution. Notre respiration se situe au niveau de la gorge (vishudhi chakra). Enfin, lorsqu'on se sent confortable dans cette position, on descend les deux pieds derrière soi, jusqu'à ce qu'ils touchent le sol.

Ce qui est intéressant dans cette posture, c'est la progression et les effets de cette asana. D'une part, on peut en tirer des bénéfices seulement en soulevant les pieds vers le haut tout en gardant le dos au sol (sangle bienvenue ici pour retenir les pieds droits) et en respirant par le ventre. Certes, si on est flexible, après quelque temps, on désire aller plus loin. Surtout lorsqu'on a appris à respirer en superficie (doucement et lentement) par la gorge. Ainsi, au bas, ce dessein montre qu'on peut placer les mains à plat le long du

corps lorsque nos orteils touchent le sol. Puis on peut placer les genoux repliés en direction des épaules. D'autre part, les effets se font sentir lorsqu'on déroule la colonne vertébrale, le plus lentement possible, vertèbre par vertèbre. Après une pause allongée (à plat), pensez à faire la contre position, soit de soulever le torse vers le ciel.

Sarvangasana fait en sorte que la circulation sanguine « stagnante » se dirige vers le cœur pour mieux être redistribué, sans harceler la gravité. C'est une alternative superbe pour les personnes qui ne font pas la position sur la tête. **Sarvangasana a la réputation d'être régénératrice.** Elle a un effet sur les glandes thyroïdes et parathyroïdes. Le système nerveux se calme et la colonne vertébrale se renforce. Il est dit qu'elle aide à prévenir les varices, l'asthme, l'insomnie, la constipation, les désordres menstruels et les déséquilibres de la ménopause. Il est aussi dit que cette posture améliore la performance sexuelle pour les hommes et pour les femmes. En plus, Sarvangasana stimule le système endocrinien.

Contre indications : Ne pas faire si vous faites de la haute pression, avez des faiblesses à la colonne vertébrale, des désordres à la glande thyroïde ou faites de l'angine, des otites, de la sclérose dans les vaisseaux sanguins, etc. Bref, en cas de doute, abstenez-vous!

