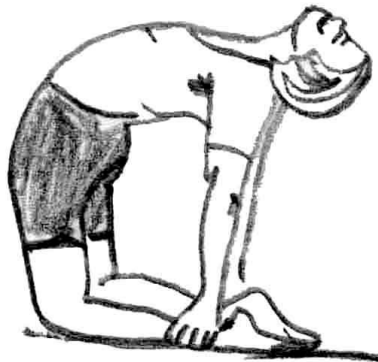


La posture du chameau – Ustrasana



On débute assis sur les cuisses (posture du diamant), pour ensuite soulever les genoux.

Lorsqu'on tend les bras vers l'arrière pour aller toucher au sol, on tend le corps vers le ciel pour courber le dos, poitrine vers le ciel, ouverture du sternum.

Ce croquis montre que les pieds sont à plat alors qu'une option, pour faciliter la prise des chevilles, est de se tenir sur le bout des orteils, bien ancré au sol. Ainsi, nous n'avons pas à aller autant vers l'arrière lorsque nos chevilles sont soulevés. Pour les débutants, on peut simplement tenir nos mains derrière le dos sans tenter de toucher à nos pieds. De plus, pour vous aider, si vous avez de la difficulté à vous tenir sur les genoux, ajoutez une couverture au sol, cela rendra la posture confortable.

Cette position demande beaucoup pour le bas du dos. Allez-y donc avec soin, respectez votre corps. Il y a plusieurs options, faites-en bon usage.

[Ustrasana](#) est recommandé pour les dos raides ou voûtés. Elle nous permet d'étirer et tonifier la colonne vertébrale. L'esprit est revivifié car il nourrit les nerfs qui convergent vers la moelle épinière activant ainsi la circulation sanguine. Ustrasana aide à corriger les dos ronds et les bosses derrière la nuque.

Ustrasana peut aussi être vu comme une posture préparatoire pour la roue ([Urdhva Dhanurasana](#)).

Contre indications: Il y a des sérieuses contre indications pour la pose du chameau, tel : maux au bas du dos, tout spécialement les hernies. Puis il faut faire attention si vous avez des genoux fragiles, que vous faites de la tension artérielle élevée ou faible et/ou que vous faites des migraines ou souffrez d'insomnies. Les femmes enceintes aussi doivent s'abstenir de faire cette posture.

Chakra: La gorge (Vishuddhi). C'est le centre de la « diplomatie », de l'éther, de la parole juste. C'est Vishuddhi qui purifie le corps des substances toxiques avec la respiration yogique (Ujayi [pranayama](#)).