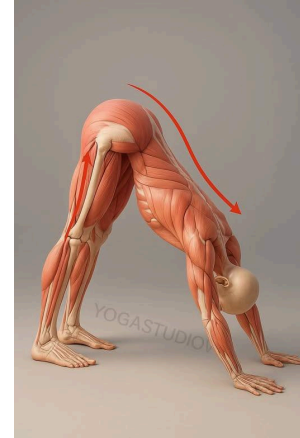


LE CHIEN TETE EN BAS



Quelle est l'histoire de la posture du chien la tête en bas ?

Dans la tradition du yoga, les postures tirent souvent leur nom d'éléments de la nature, d'animaux ou de figures mythiques. Le chien tête en bas tire son nom de la combinaison de deux termes sanskrits : « Adho » qui signifie « en bas » et « Mukha » qui signifie « visage » ou « tête », tandis que « Svana » signifie « chien ». Selon les anciennes écritures du yoga, cet exercice aurait été utilisé pour la première fois par les yogis pour stimuler la digestion et réduire l'anxiété. Elle est également considérée comme préparatoire pour d'autres postures plus avancées telles que le guerrier (Virabhadrasana) et la planche (Kumbhakasana). Au fil des ans, le chien tête en bas est devenue très populaire en raison de ses nombreux avantages pour la santé physique et mentale. Elle est maintenant réalisée dans le monde entier par des personnes de tous âges et de tous niveaux de condition physique, et elle est souvent incluse dans de nombreuses séquences de yoga traditionnelles.

Les bienfaits physiques de cette asana

La réalisation régulière de cette position offre de nombreux avantages pour la santé physique. Elle peut renforcer les bras, les ischios et du dos tout en améliorant la posture générale. De plus, elle peut aider à améliorer la digestion et la circulation sanguine.

Vous aimez le yoga et ses valeurs ?

- ➔ Renforcement des bras, des jambes et du dos : Lorsque vous êtes en chien tête en bas, vous utilisez vos bras pour supporter une partie de votre poids corporel. Cela peut aider à améliorer leur endurance. En outre, elle nécessite également de maintenir les jambes tendues et engagées, ce qui les renforce. Enfin, elle sollicite également le dos, aidant ainsi à les renforcer et à prévenir les douleurs lombaires.
- ➔ Amélioration de la posture : cet exercice peut aider à améliorer la posture générale en étirant les ischios jambiers, du dos et des épaules. En outre, en maintenant la posture correctement, vous pouvez également améliorer l'alignement de la colonne vertébrale et la force des muscles du dos.
- ➔ Amélioration de la digestion et de la circulation sanguine : le chien tête en bas peut également stimuler le système digestif en compressant légèrement l'abdomen et en améliorant la circulation sanguine dans cette zone. Cela peut aider à soulager la constipation et à améliorer la digestion. De plus, la position de la tête vers le sol peut également améliorer la circulation sanguine vers le cerveau et aider à réduire la fatigue mentale.

En résumé, cet exercice peut aider à améliorer la digestion et la circulation sanguine. Elle est donc un excellent exercice à intégrer dans votre pratique régulière de yoga pour améliorer votre bien-être physique.

Adho Mukha Svanasana – Le chien à l'envers : bien plus que juste s'étirer

Cette position emblématique de yoga n'est pas seulement un étirement - c'est un semi-inversé qui améliore le flux sanguin, offrant des bénéfices immédiats pour la colonne vertébrale, le système nerveux et l'esprit.

Qu'est-ce qui se passe dans le corps ?

1. Inversion de circulation (plus d'oxygénation cérébrale)

Dans cette pose le coeur est plus haut que la tête :

- ➔ La gravité facilite le flux de sang vers le cerveau et le visage
- ➔ Augmenter l'oxygénation du cerveau
- ➔ Réduit la fatigue mentale
- ➔ Améliore la concentration et la clarté
- ➔ Ça donne aussi un léger « éclat » à la peau

2. Décompression naturelle de la colonne vertébrale

Le dos "pend" vers le bas à cause de la gravité :

- ➔ Crée une douce traction qui sépare les vertèbres
- ➔ Réduit la pression sur les disques
- ➔ Libère les tensions dans le bas du dos et le cou
- ➔ Améliore la sensation de légèreté dans le dos

3. C'est la contre-position parfaite pour ceux qui passent des heures assis.

Étirement profond de la chaîne du dos. Ischio-jambiers (jambiers)

- ➔ Tendon d'Achille
- ➔ Muscles du dos
- ➔ Amélioration de la souplesse, de la mobilité et de la posture.

👉 Précautions importantes : Bien que bénéfique, cette posture augmente la pression sur la tête. Attention, si sujet à :

- Hypertension artérielle non contrôlée
- Glaucome
- Problèmes de rétine

Pratiquez-le soigneusement ou évitez-le, car cela peut augmenter la pression intraoculaire.

Une vraie remise à zéro corps-esprit

Même une minute dans cette position :

- ➔ Oxygéner l'esprit
- ➔ Redémarre la circulation
- ➔ Prolongez tout ce dos profondément

Les étapes pour réaliser la posture

Préparation à la posture :

- ➔ Commencez à quatre pattes, en alignant les poignets sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- ➔ Étirez les bras devant vous en gardant les mains à plat sur le sol.
- ➔ Étirez vos orteils et soulevez vos hanches vers le haut.

Mise en place de la posture :

- ➔ Étirez vos bras et vos ischios tout en gardant les mains et les pieds à plat sur le sol.
- ➔ Redressez vos bras et vos jambes autant que possible, tout en gardant le bassin soulevé.
- ➔ Tirez les omoplates vers le bas et écartez-les.

Maintien de la posture :

- ➔ Maintenez la posture pendant 5 à 10 inspirations et expirations, en gardant les bras et les jambes tendus.
- ➔ Concentrez-vous sur votre souffle et relâchez toute tension inutile.
- ➔ Assurez-vous de garder les épaules loin des oreilles et la tête détendue.

Sortie de la posture :

- ➔ Abaissez lentement le bassin vers le sol en revenant à quatre pattes.
- ➔ Asseyez-vous sur vos talons et prenez quelques inspirations pour vous recentrer.

Cette asana est souvent une étape des exercices de Salutation au Soleil qui permet lors d'une séance d'étirer toute la colonne vertébrale. Vous verrez très souvent dans les cours de yoga réaliser plusieurs séries de salutation au soleil ce qui permet un étirement global qui vous fera gagner en souplesse car il étire la ligne arrière du corps. Écartez bien vos doigts et faites attention à ne pas faire l'erreur de mettre trop de poids sur vos poignets.

Il est important de noter que si vous rencontrez des douleurs ou des inconforts lors de l'exercice de cette posture, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un instructeur de yoga expérimenté pour obtenir des conseils et des modifications adaptées.

Les précautions à prendre lors de la pratique de la posture

Il est important de prendre certaines précautions lors de sa réalisation, en particulier pour les débutants ou pour les personnes ayant des blessures ou des douleurs. Voici quelques précautions à prendre en compte :

Précautions pour les débutants :

- ➔ Commencez par vous exercer sous la supervision d'un instructeur de yoga qualifié pour vous guider dans la bonne technique.
- ➔ Ne forcez pas au-delà de vos limites physiques et apprenez à écouter votre corps pour éviter les blessures.

Précautions pour les personnes ayant des blessures ou des douleurs :

- ➔ Si vous avez des douleurs dans les épaules, les genoux ou les chevilles, évitez de la faire ou cherchez des modifications adaptées.
- ➔ Si vous avez des blessures, consultez un professionnel de la santé avant de vous exercer pour éviter d'aggraver la blessure.

Importance de l'écoute de son corps :

- ➔ Écoutez votre corps et respectez vos limites physiques. Si vous ressentez une douleur ou une gêne lors de l'exercice, arrêtez immédiatement et cherchez des modifications ou consultez un professionnel de la santé.
- ➔ N'oubliez pas de respirer régulièrement et profondément tout au long de la pratique pour éviter l'hyperventilation ou la fatigue excessive.

En respectant ces précautions, vous pouvez pratiquer cet exercice en toute sécurité et profiter pleinement de ses avantages pour la santé physique et mentale.

Conclusion

En conclusion, le chien la tête en bas appelée en anglais « downward facing dog pose » offre de nombreux plus pour la santé physique et mentale. Elle aide à renforcer les muscles, à améliorer la posture, à soulager le stress et l'anxiété, et à stimuler la circulation sanguine. En pratiquant régulièrement cette posture, vous pouvez non seulement améliorer votre santé physique, mais également votre bien-être mental en apprenant à vous concentrer sur votre respiration et à vous détendre.

Nous vous encourageons à intégrer cette posture dans votre pratique de yoga régulière, en veillant à respecter les précautions nécessaires et en vous écoutant. Avec de la pratique et de la patience, vous pourrez constater de grandes améliorations sur votre mental et votre esprit, vous permettant ainsi de mener une vie plus saine et plus équilibrée.

