

## Ardha Svanasana – posture du demi-chien

*“Je m’aligne et découvre ma puissance intérieure”*

Qualité : exploration

Catégorie de posture : debout

Chakras : muladhara, svadistana, manipura

Cette posture permet :

- L'enracinement
- L'amélioration de la confiance en soi
- La connexion au moment présent (pratiquer cette posture en pleine conscience, de longues minutes en portant votre attention sur la respiration et l'ancrage)
- La stabilité émotionnelle (par la connexion au moment présent)
- L'amour de soi
- Le contrôle mental

Faire attention :

- À l'hyperextension des genoux
- Au bon positionnement du dos (hyperlordose, hypercyphose)
- Aux épaules (soulevées ou arrondies --> on éloigne les épaules des oreilles)
- Au positionnement du menton (hyperextension de la colonne cervicale --> regard vers le sol)

**Pratique pour équilibrer les doshas :**

**Vata** --> activer les jambes et mettre l'accent sur l'enracinement

**Pitta** --> tenir la posture longuement et mettre l'accent sur l'effort sans effort

**Kapha** --> instaurer dans une pratique vinyasa