

# CHAKRASANA, LE PONT

---

## CHAKRASANA



<b>Niveau :</b>	Intermédiaire
<b>Durée :</b>	75 minutes
<b>Style</b>	Sthiti yoga
<b>Souffle vital</b>	5 vayu
<b>Anatomie :</b>	Colonne vertébrale Triceps Pronateurs Biceps Mollets Grand fessier Grand psoas Droit de l'abdomen

## AVANT DE COMMENCER

---

Le "pont" est une excellente posture pour fortifier les muscles abdominaux, améliorer le fonctionnement du feu digestif, renforcer les mollets et assouplir la colonne vertébrale.

De quoi faire un travail efficace pour le corps!

Cette posture est assez exigeante à réaliser de part son action de souplesse, il faut du temps et une bonne préparation pour la réaliser.

L'ouverture thoracique donne de l'espace à la relation humaine, c'est pour cette raison que l'on dit dans le langage que "l'on ouvre le chakra du cœur".

Pour être plus précis, on stimule la fonction de ce centre subtil qui nous met en lien avec la réalité spirituelle du monde et de l'être.

La technique du Krâma (pallier respiratoire) va soutenir l'action de la posture du pont.

## BÉNÉFICES

---

- Renforcer la sangle abdominale
- Renforcer les mollets
- Renforcer les biceps
- Assouplir la colonne vertébrale
- Améliorer la relation aux autres
- S'ouvrir au monde
- Chasser l'excès d'air dans le corps
- Dynamiser l'Esprit

## ADAPTATIONS - CONSEILS

① Dès que possible dans la séance, ouvrir la poitrine et pratiquer une légère extension arrière sur les inspirations.

N°2 - Placer les mains en Anjali Mudra, c'est à dire paumes des mains l'une contre l'autre avec le bout des doigts en direction des omoplates. Si besoin, modifier la position et saisir les poignets si raideur.

N°3 - Positionner une brique à l'intérieur du pied avant en prévision pour la torsion ; adapter avec une main dans le dos.

N°4 - En cas de problème de genoux descendre à la moitié du chemin et pour les douleurs dans les épaules, placer les mains sur les hanches.

N°5 - Pratiquer un Krâma sur l'inspiration de 3 (couper en 3 temps égaux sur l'IN) avec la technique de VILOMA UJJAYI (IN - narine gauche / EX - 2 narines / IN - narine droite / EX 2 narines).

N°6 - Si les deux ischions fessiers ne restent pas au sol, placer une brique dessous, le talon de la jambe pliée doit se placer sur le côté du fessier. Attention, si la cheville est vrillée, rajouter une épaisseur sous les fessiers. En cas de problème aux genoux, garder les deux jambes allongées - au moment de la torsion, une main est dans le dos et l'autre saisit le gros orteil du pied de la jambe allongée, si ce n'est pas possible, poser la main sur le tibia/genou.

N°7 - Adapter si douleur dans la nuque, garder le menton rentré vers la fourchette sternale.

N°9 – Départ sur la joue droite, à l'INS, le buste se redresse et le regard se porte en direction de l'épaule droite. A l'EXP, poser l'autre joue. Et faire en alternant, un côté puis l'autre.

N°11 + N°12 - Enchaîner les 2 postures.

N°14 - Démarrer au sol allongé sur le dos avec les mains de chaque côté des oreilles. Puis sur une IN pousser dans les pieds et les mains pour

tenir le statique. Si trop intense, pratiquer la posture du poisson avec brique dans le dos: positionner une brique entre les omoplates, s'allonger dessus avec les bras en arrière.

N°15 - Augmenter le Krâma à l'IN en essayant de monter à 6. Pratiquer automatiquement l'adaptation en cas de problème : cardiaque, d'hypertension ou d'hyperthyroïdie.

N°17 - NADI SHODANA = IN narine gauche / EX narine droite / IN narine droite / EX narine gauche.



1. x 6  
 EX →  
 ← IN  
 UTTANASANA

2. x 6 en alternant  
 EX →  
 ← IN  
 ① mains dans le dos avec Anjali mudra

3. x 6 d'un côté puis l'autre  
 IN → EX  
 ← IN  
 ← EX  
 ① rythme 1-1-1-1

4. x 6  
 EX →  
 ← IN  
 UTKATASANA

5. 12 R  
 VILOMA UJJ.  
 avec 3 krama sur l'INS.

6. x 6 d'un côté puis l'autre  
 EX →  
 ← IN

7. x 6  
 IN →  
 ← EX

8. x 6  
 EX →  
 IN →  
 ← EX  
 ← EX

9. x 6 en alt.  
 IN →  
 ← EX  
 BHUGANGASANA

10. x 6  
 ← IN  
 EX →  
 ← IN  
 APANASANA

11. x 6  
 IN →  
 ← EX  
 DVIPADA PITHAM

12. x 6  
 IN →  
 ← EX  
 DVIPADA PITHAM

13. x 6  
 EX →  
 ← IN  
 APANASANA

14. 6 à 18 R  
 CHAKRASANA – le pont

15. 12 R  
 SUPTA BADDHA KONASANA

16. x 6 en alternant  
 IN →  
 ← EX  
 EX →  
 ← IN

17. 12 R  
 NADI SHODANA – 12 R