

### La posture du chien tête en bas



Position de départ

Commencez debout, dans une posture stable et détendue, les pieds bien ancrés au sol. Relâchez les épaules, laissez les bras le long du corps et prenez un instant pour respirer calmement. Cette position de départ permet de se recentrer avant d'entrer progressivement dans le mouvement.



Penchez doucement le buste vers l'avant pour venir poser les mains au sol, puis reculez les pieds jusqu'à trouver un appui confortable. Les mains sont bien ouvertes, les doigts écartés, et les pieds restent parallèles. À ce stade, il n'est pas nécessaire de tendre parfaitement les jambes : l'essentiel est de construire la posture sans forcer.



posture à maintenir

Poussez dans les mains, allongez les bras, et laissez le bassin monter vers le haut pour former une ligne harmonieuse. La tête reste relâchée entre les bras, le dos s'étire, et les talons descendent naturellement vers le sol sans obligation de le toucher. Maintenez la posture quelques respirations lentes, en recherchant avant tout l'allongement, la stabilité et le confort.

#### Précautions et contre-indications

Évitez cette posture en cas de douleurs aiguës (poignets, épaules, dos), d'hypertension non contrôlée ou de vertiges. Pliez légèrement les genoux si besoin pour protéger le bas du dos. Hyperlaxe pensez à garder un léger pli. La posture doit rester confortable, sans douleur. En cas de doute, demandez l'avis d'un professionnel.

### La posture du chien tête en bas

#### Les bienfaits de cette posture

Renforce les bras, les épaules, le haut du dos, les poignets et les chevilles

Tonifie les jambes, les mollets et les cuisses

Active et renforce les abdominaux profonds

Étire toute la chaîne postérieure (mollets, ischios, dos)

Allonge et décompresse la colonne vertébrale

Améliore la posture globale

Réduit les tensions dans le dos et la nuque

Ouvre les épaules et améliore leur mobilité

Augmente la souplesse globale du corps

Améliore la stabilité et l'équilibre

Stimule la circulation sanguine dans tout le corps

Améliore l'oxygénation du cerveau

Aide à relâcher le stress et les tensions mentales

Apaise le système nerveux

Favorise un état de calme et de concentration

Améliore la respiration et la capacité pulmonaire

Développe la conscience corporelle

Améliore la coordination entre le haut et le bas du corps

Aide à relâcher les tensions accumulées par la position assise

Ce qui compte n'est pas la forme parfaite, mais la qualité de présence que vous mettez dans la posture. En cultivant la régularité et la douceur, vous transformez un simple exercice en véritable moment de bien-être aux nombreuses vertus.

