



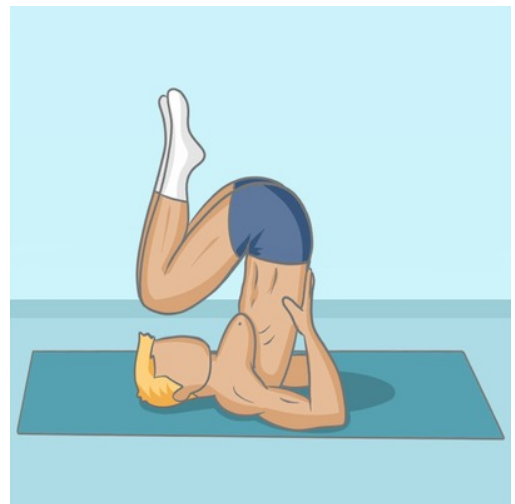
# Sarvangâsana : la Chandelle

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

## Introduction

Cette posture, où tout le corps est inversé, est appelée Sarvangâsana (Posture du Corps entier — sarvanga : corps entier) dans les milieux du Yoga. C'est une posture salutaire à tous ceux qui, au cours de la journée, sont obligés de rester debout.

Réalisant un équilibre sur les épaules, la Chandelle est aussi appelée « Posture sur les Épaules ». Tête et cou reçoivent un apport de sang sans que le cœur ait à se fatiguer tandis que le verrouillage du menton empêche le sang d'affluer en trombe vers la tête.



© Finemedia

## Bienfaits de la Chandelle

Une bonne partie des effets de la Chandelle est due à l'inversion du corps. En effet l'afflux sanguin est augmenté, créant une circulation encore plus intense dans la région du cerveau qui est peu irriguée habituellement.

- Tête et cerveau :
  - stimulation des facultés cérébrales, notamment meilleure mémoire, disparition de certains maux de tête ;
  - cou : amélioration des fonctions de la thyroïde ;
  - visage : prévention des rides.
- Ventre et bas-ventre sont libérés des masses de sang qui peuvent y stagner, d'où l'intérêt de cette posture pour les personnes atteintes de troubles circulatoires, hémorroïdes. Des bienfaits sur les reins, foie tonifié...
- Soulage les jambes de la pression artérielle (prévention ou soulagement des varices), désengorge les organes (foie, pancréas, cœur).

- La Chandelle est apaisante dès qu'elle peut être prise sans difficultés majeures. Elle a une forte action sur tout le système nerveux central : cette posture est relaxante et régénérante, ralentit la respiration et le rythme cardiaque, diminue l'activité mentale et les perceptions sensorielles.
- Cette posture permet de lutter contre l'insomnie, les palpitations, elle régule la tension artérielle, les vertiges, les troubles de la vue et de l'ouïe.
- Utile en cas d'asthme, bronchite, anhélation (« courte haleine »), maux de gorge... à toutes personnes qui ont du mal à pratiquer la respiration abdominale.
- De par sa position inversée, la Chandelle agit favorablement sur la ptôse [position anormalement basse d'un organe ou sa descente consécutive au relâchement des muscles ou ligaments assurant sa fixation] ou le prolapsus de l'utérus.
- Toujours dans la sphère génitale, la Chandelle apporte ses bienfaits sur les menstruations douloureuses, hypertrophie prostatique, faiblesse sexuelle. Aide à l'accouchement (pas pendant !)
- La Chandelle pratiquée avec discernement et précaution a également son mot à dire dans les cas d'arthrite, arthrose, lumbago...

### Précaution

Quelques fois, de petites céphalées ou sensations de congestions peuvent se manifester : pratiquer modérément au début.

### Contre-indications

- pression sanguine trop élevée ;
- période des règles
- si la digestion n'est pas terminée.

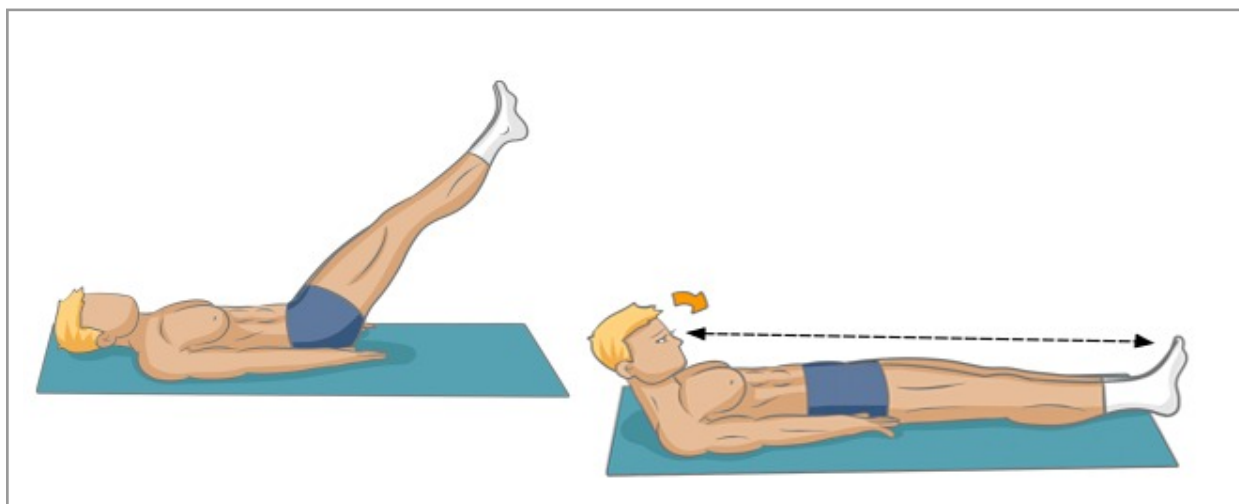
**Télécharger et imprimer **gratuitement****

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

# 1. Préparez la posture de la Chandelle



© Finemedia

- Allongez-vous sur le dos en veillant au bon alignement des vertèbres :
  - Pressez quelques secondes la partie cambrée de la colonne vertébrale contre le sol pour permettre à l'ensemble du dos de bien se positionner et de se relaxer.
  - Pour la même raison, relevez la tête en portant le menton sur le sternum et le regard sur les orteils, puis reposez-la lentement, sans crispier les épaules.
- Effectuez un petit échauffement : départ bras au-dessus de la tête, jambes repliées pieds au sol. Inspirez.
  - Expirez en levant les jambes à la verticale et en amenant les bras mains vers l'avant, paumes au sol. La tête reste au sol.
  - Inspirez, revenez dans la position initiale.

*Remarque : vous pouvez aussi laisser les jambes tendues, c'est plus tonique pour les abdominaux, mais plus contraignant pour les lombaires (à éviter si vous avez des douleurs dans cette région du dos).*

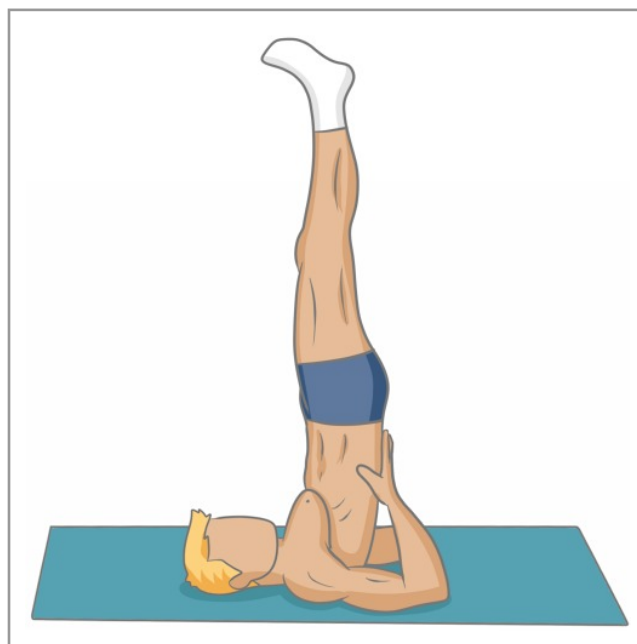
Faites cet échauffement 3-4 fois, lentement, en respectant bien les consignes de respiration.

## 2. Placez la posture de la Chandelle

Il y a plusieurs façons de monter dans la Chandelle, le principal étant, avant d'élever les jambes, d'assurer un bon alignement de la colonne et une bonne stabilité entre la tête, les épaules et les coudes.

Vous êtes toujours allongé sur le dos, les bras étendus le long du corps, paumes au sol.

- Inspirez lentement et soulevez les jambes, toujours tendues sans raideur, avec l'appui des mains au tapis.
- Soulevez le tronc à la suite des jambes et portez les mains dans le dos au niveau des lombaires.
- Le corps entier repose sur les bras, les épaules et la nuque.



© Finemedia

*Conseil : n'écartez pas les coudes, rapprochez le plus possible les omoplates l'une de l'autre pour minimiser le poids sur la nuque au profit des bras et des épaules.*

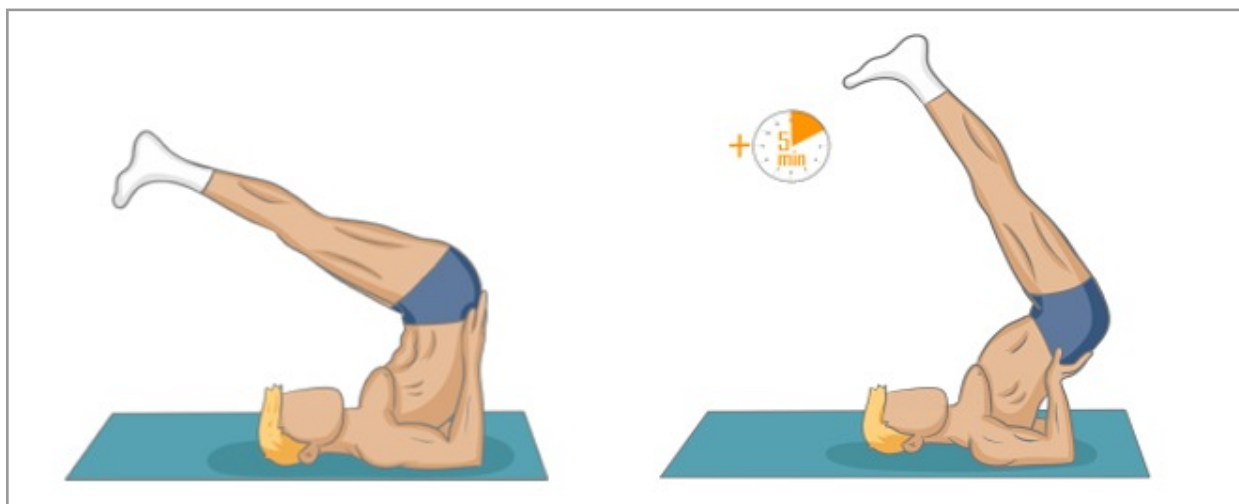
- Le menton suffisamment rentré va bloquer la partie supérieure du sternum.
- La respiration est lente et abdominale.

*Important : assurez-vous que vous respirez sans gêne dans cette position ; si vous n'êtes pas à l'aise, vous devez sortir de la posture (voir étape 5). L'aisance viendra peu à peu, à force d'essais.*

- Les pieds restent détendus pour éviter de réduire le diamètre des veines et des artères.

*Conseils : évitez toute raideur et contraction (en voulant être trop droit...). Le plus important n'est pas la hauteur ni la rectitude des jambes, mais le soin à apporter pour construire une base stable et solide surtout sur les épaules et les bras. Aucune tension ne doit être ressentie, du moins après une période d'entraînement de durée variable. Cette règle est applicable à toutes les postures.*

### 3. Placez Viparita -karani ou demi-Chandelle



© Finemedia

De manière générale Viparitâ-karanî (l'instrument ou l'action inversé[e] – viparita : inversé) représente toutes les formes de postures inversées à condition que la base se situe plus haut que le front.

De façon classique, Viparitâ-karanî désigne spécifiquement la posture dite de la demi-Chandelle (ardha-Sarvangâsana)

Ce geste, comme toutes les positions inversées, est réputé pour arrêter le processus du vieillissement. En Inde, on nomme cette position « la Mère des postures ».

Viparitâ-karanî possède les mêmes indications et précautions que la Chandelle. Elle s'effectue, en général, après la Chandelle, dont elle constitue une variante atténuée.

- Sur le dos, jambes jointes repliées, plantes des pieds au sol (ou allongées), bras le long du corps, paumes à plat au sol. Expirez.
- Inspirez lentement en levant les jambes jointes à la verticale, puis dégagez le bassin du sol.
- Placez les pieds, jambes tendues, à l'aplomb du visage.

*Remarque : les pieds peuvent aussi dépasser la tête, réalisant l'authentique « Geste de l'instrument inversé ».*

- Coudes au sol, placez les mains aux fessiers, en appui au niveau des hanches.
- Dégagez le menton, le tronc repose sur les épaules.
- Fermez les yeux, le regard porté au point inter-sourcilier (Troisième-Œil), si vous le désirez.
- Laissez aller le souffle par les narines. Respirez avec l'abdomen, bien à l'aise.
- Gardez la position quelques instants ou aussi longtemps qu'elle ne vous est pas pénible.

Conseils spécifiques à Viparitâ-karanî en plus de ceux pour la Chandelle :

- N'inclinez pas trop les jambes, cela intensifie l'effort lombaire.
- N'arrondissez pas le dos : bien qu'il doive être incliné, la colonne vertébrale doit former une ligne droite.

- Pour bénéficier des bienfaits de ce geste, il ne faut pas espérer un quelconque résultat si on ne le tient pas au moins 5 à 10 minutes voire plus et ce tous les jours.

## 4. Respiration

- Quelle que soit la variante adoptée, la respiration est lente et abdominale.

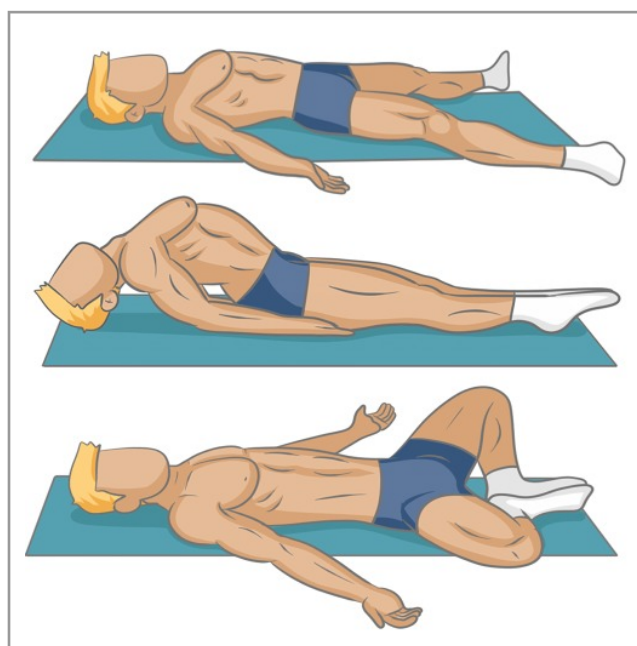
*Important : assurez-vous que vous respirez sans gêne dans cette position ; si vous n'êtes pas à l'aise, vous devez sortir de la posture (voir étape 5). L'aisance viendra peu à peu, à force d'essais.*

- Particulièrement dans la demi-Chandelle Viparita, lorsque vous y êtes à l'aise, vous pouvez travailler le souffle en le plaçant dans la gorge, un peu contractée, afin de faire frotter l'air à son passage.
  - Dans ce cas là, il vous faut voir le souffle aller et venir dans la colonne.
  - Le souffle va s'apaiser doucement. Prenez conscience du temps de pause à poumons vides (du moment entre la fin de l'expir et le début de l'inspir) : portez simplement une attention sur cette pause, ne la provoquez pas volontairement.

## 5. Sortez de la Chandelle et détente

### Sortir

- Pour quitter la Chandelle ou Viparità-karañi, reposez les avant-bras et les paumes au sol, repliez les genoux vers le front (ou gardez les jambes tendues sans raideur).
- Sur une expir, reposez le torse au sol, lentement, en veillant à ne pas lever la tête : utilisez vos abdominaux pour contrôler la descente !
- Les jambes suivent le corps dans sa descente.



© Finemedia

*Important : évitez le retour brutal en vous laissant retomber.*

- Une fois au sol, récupérez quelques instants en Shavāsana (posture du Cadavre), pour observer les effets de la Chandelle.

*Remarque : une variante de cette posture de relaxation consiste à réunir les pieds plante contre plante (Supta-baddha-konâsana) et à laisser tomber les genoux de part et d'autre.*

- Puis prenez la contre-posture du Poisson (Matsyâsana) : celle-ci, à l'inverse de la Chandelle, permet d'ouvrir la poitrine et de favoriser la respiration thoracique, que vous pratiquerez pendant quelques inspir/expir profondes.

### Détente

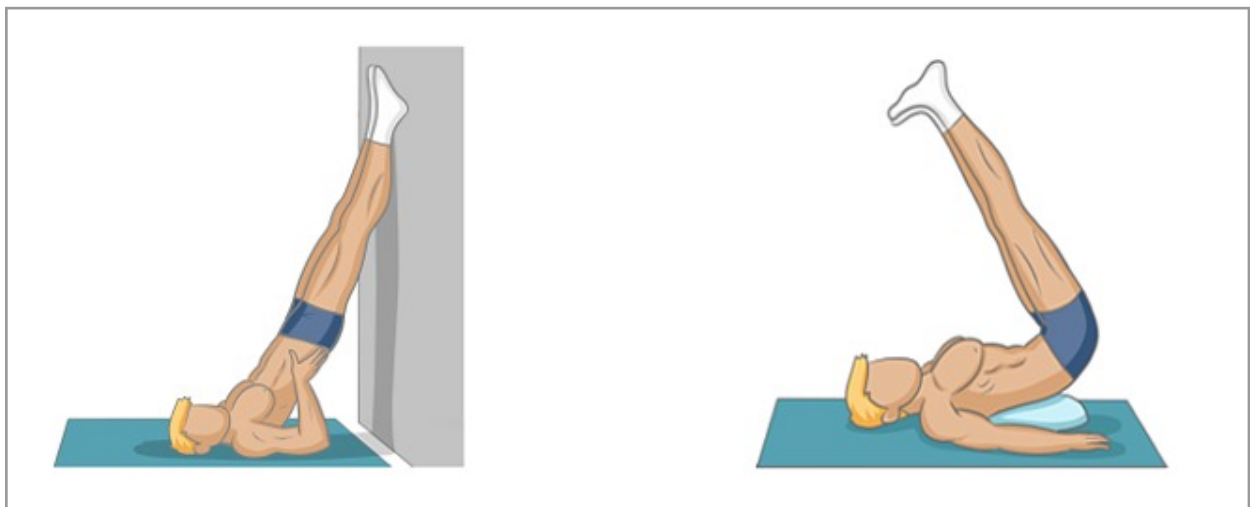
- Revenez en Shavâsana et laissez diffuser l'énergie générée par la posture de la Chandelle et de ses variantes.

*Remarque : le fait d'être « à plat » sur le sol permet à chaque partie du corps de bénéficier de manière égale des effets dynamisants de la Chandelle et de ses variantes.*

- Détendez-vous ainsi pendant quelques respirations calmes et lentes, avec l'idée d'avoir toujours une expir plus longue que l'inspir, ce qui permet une meilleure évacuation des toxines générées par l'exercice physique.

*Attention : Ne vous relevez pas trop vite.*

## Variante 1 : postures plus douces

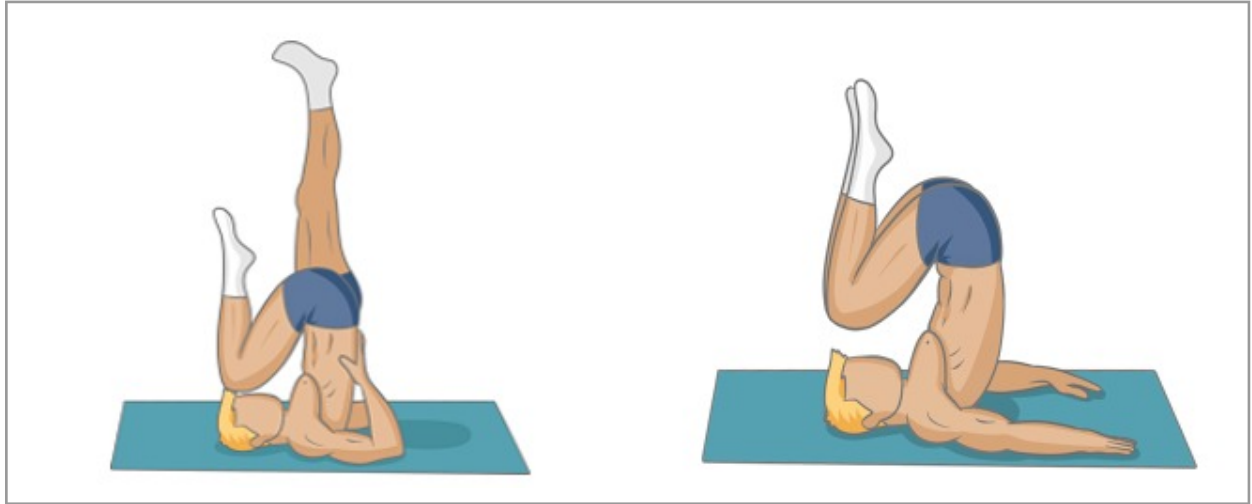


© Finemedia

- Au besoin, vous pouvez prendre le mur et le sol comme surfaces d'appui :
  - Placez les plantes des pieds contre le mur, en gardant les mains au dos.
  - Vous pouvez coiffer votre tête avec les bras placés au-dessus, un coude dans chaque main.
- Ou placez un coussin rectangulaire sous les épaules et les coudes (Chandelle), pour soulager les vertèbres cervicales, ou sous les fesses et le dos (Viparita), pour soulager les lombaires.

*Remarque : cette posture adaptée pourra avoir des bienfaits régénérants sur tout l'organisme.*

## Variante 2 : Ancunchâsana



© Finemedia

Elles sont légion ! Quand on est bien à l'aise avec la Chandelle de base, il est possible de « dérouler » de la posture, la reprendre, d'explorer des variantes, etc., en s'aménageant, entre les poses, quelques instants de repos sur le dos et surtout en s'arrêtant de pratiquer à la moindre fatigue. Cela s'appelle travailler « en dynamique ».

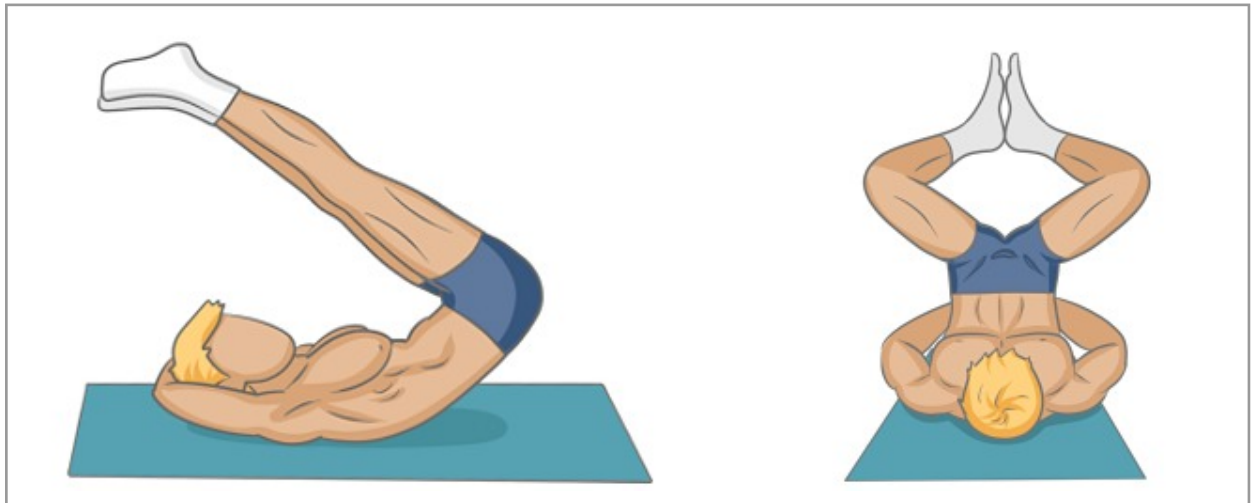
Citons parmi ces variantes :

- Ancunchâsana avec un genou vers le front (l'autre jambe reste tendue), les mains restant au dos.
- Moins aisé, vous pouvez approcher les deux genoux du front et placer les bras vers l'avant les paumes au sol : c'est un premier pas vers la Charrue (Halâsana).

*Remarque : il existe des Chandelles en équilibre qui demandent un niveau confirmé.*



## Variante 3 : équilibre de Viparita



© Finemedia

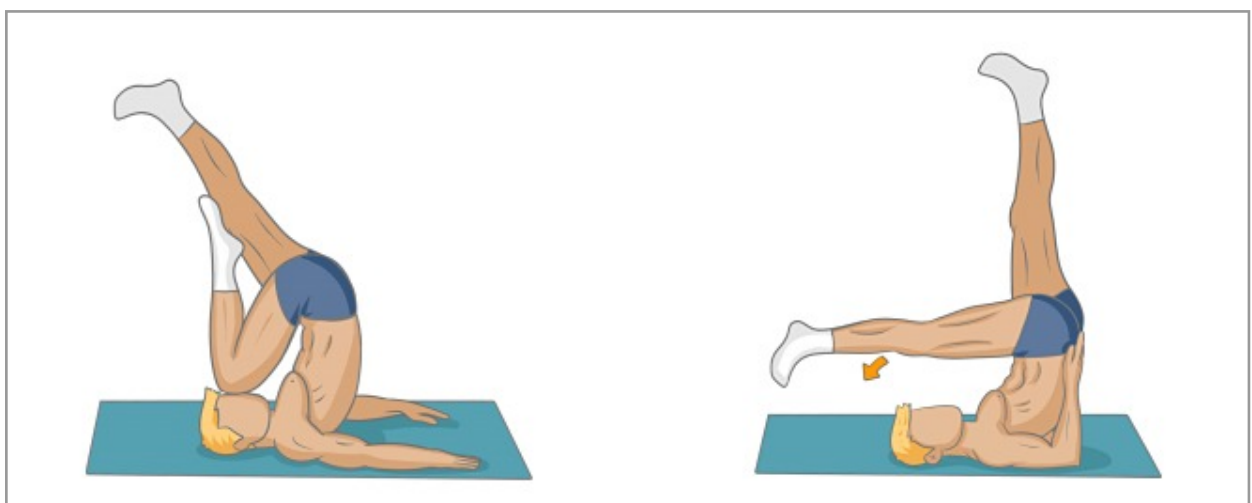
Viparita est un « geste », propice à la méditation, qui invite à un travail sur le chakra de la gorge. C'est la raison pour laquelle il est moins contraignant physiquement que la Chandelle.

Variante en équilibre de Viparitâ-karanî :

- Un coude dans chaque main, les bras couronnent la tête.
- Le contrepois des jambes doit être réglé de manière à obtenir un parfait équilibre de part et d'autre de l'axe vertical.
- Ainsi installé, vous pouvez, en plus de respirer calmement « par le ventre », vous consacrer à la focalisation sur la gorge : « Je me concentre sur ma gorge et y visualise une lumière bleu ciel. Mon corps reçoit un flot d'énergie, l'harmonie et la paix s'installent en moi ».
- Joignez les plantes de pieds pour un moment de relaxation.

**| Remarque :** dans cette posture, on doit pouvoir s'assoupir très commodément.

## Variante 4 : autres demi-Chandelles



- Posez un genou au front et appuyez l'autre genou, jambe bien tendue sous la plante du pied.

*Remarque : c'est une posture agréable qui permet de bien se détendre.*

- Une fois bien installé dans la posture de base de la demi-Chandelle (Vipatitâ-Karanî), vous pouvez y inclure une phase dynamique, moins connue, qui consiste à abaisser une jambe après l'autre, lentement, en arrière, vers le tapis.
- De début semblable à la Chandelle de base, seule la position finale change ; les recommandations sont identiques.

Remarques :

- En plus des bienfaits communs aux autres postures inversées, cette variante travaille les côtés : foie, rate, vésicule biliaire.
- Cet enchaînement vous préparera également à la posture prise très souvent après la Chandelle, à savoir la Charrue (Halâsana).

**Et encore plus de  
fiches pratiques !**



- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [La demi-Torsion](#)



**Comprendre  
Choisir**

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemia.fr](mailto:contact@finemia.fr)