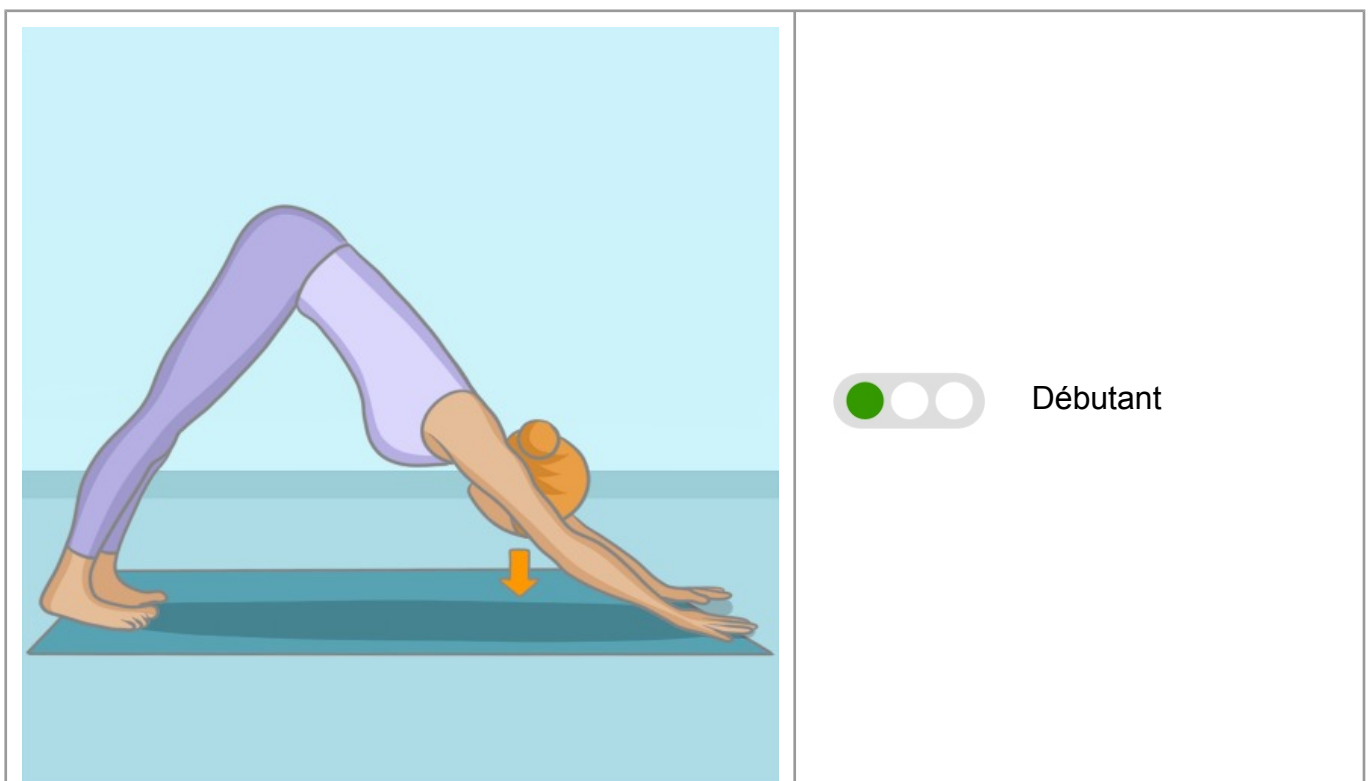


Fiche pratique

Le Chien tête en bas



Plus de 400 sites web pour mieux comprendre et bien choisir

Introduction

Le Chien tête en bas (*Adho-mukha-svanâsana* – *svana* : chien) est une excellente préparation ou alternative à des inversions plus difficiles, dans les cas, par exemple, où il n'est pas permis de se poser sur la tête.

C'est l'une des postures dans la traditionnelle Salutation au soleil.

Elle est aussi souvent appelée « V inversé », en raison de la forme qu'elle donne au corps.

Bienfaits du Chien tête en bas

- Dynamise le corps, tonifie et détend la colonne vertébrale et le bas du dos.
- Renforce les muscles dorsaux, des jambes et cuisses.
- Fait travailler les hanches et le bassin.
- Ouvre les épaules et la poitrine, développe les poumons.
- Assouplit les mains, bras, épaules, pieds et chevilles.
- Prévient des mauvaises positions des disques intervertébraux.
- Améliore la digestion.
- Augmente la circulation sanguine avec irrigation du cerveau (mémoire, concentration) : conseillé aux jeunes durant les périodes d'études intensives.
- Ralentit le rythme cardiaque, apaise l'esprit, délasse : recommandé après une journée folle emplie d'émotions variées pas toujours très positives.

Contre-indications

- pression artérielle élevée et/ou non contrôlée ;
- toute affection, infection ou inflammation des yeux ;
- blessure récente ou chronique ;
- inflammation des dos, jambes, chevilles, genoux, hanches, poignets, bras ou épaules ;
- syndrome du *canal carpien* ;
- fragilité cervicale, mal de tête ;
- diarrhée ;
- en période de règles.



Téléchargez et imprimez plus de 1000 documents

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

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

GRATUIT

1. Préparez le Chien tête en bas : la Table

- Prenez la **posture de la Table** : à quatre pattes, les mains sous les épaules ou légèrement en avant, les genoux sous les hanches.
- Prenez ainsi quelques respirations calmes en gonflant et dégonflant le ventre (respiration abdominale).
- Puis prenez la posture de l'Enfant étiré (ou le Cygne).

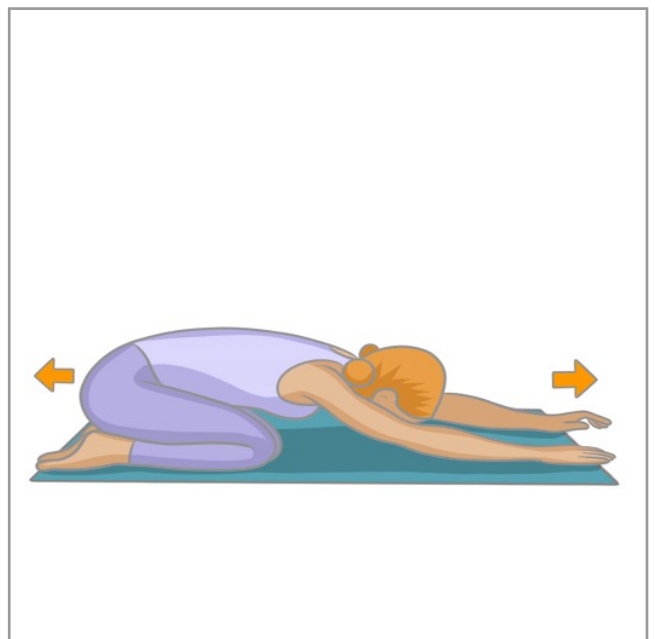


2. Préparez le Chien tête en bas : l'Enfant étiré

- Étirez les bras devant vous autant que vous emmenez les fessiers vers les talons.
- Concentrez-vous sur l'allongement de l'avant du buste qui a tendance à rétrécir dans cette posture par rapport au dos.
- Allez dans les directions opposées avec la même volonté et la même vitesse afin de créer une longueur égale dans la colonne vertébrale.

Il est essentiel d'avoir une distance idéale entre les mains et les pieds, afin de pouvoir créer l'allongement du sommet du crâne jusqu'au coccyx.

- La bonne distance entre les mains et les pieds est propre à chacun et dépend des proportions de chaque personne.
- En partant de l'Enfant étiré et en cherchant à vous diriger dans les 2 directions opposées, vous trouverez votre parfaite distance pour le Chien tête en bas.
- Votre respiration est « normale », abdominale, calme (posture de relaxation).



3. Placez le Chien tête en bas : montez

- **Inspirez**, repliez les orteils sur le sol et levez les jambes sans les tendre, talons levés, en laissant les mains en place devant soi.
- **Expirez**, inclinez le torse vers l'avant et tendez les bras en mettant les épaules à l'aplomb des mains.
- Élevez les fessiers le plus possible, tendez les jambes, tournez les cuisses vers l'intérieur.

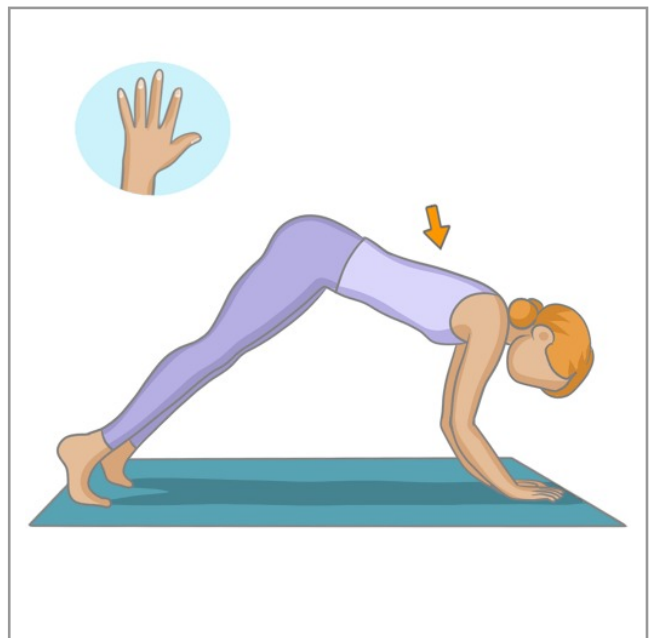
i *Note : si vous avez les muscles du dos ou de l'arrière des cuisses (ischio-jambiers) faibles ou raides ou des problèmes de genoux, fléchissez les jambes et allongez la colonne vertébrale afin de pouvoir garder la longueur depuis le sommet du crâne jusqu'au coccyx.*



4. Placez le Chien tête en bas : les mains

Inspirez, poussez les paumes dans le sol : **doigts écartés, pressez dans le tapis la base des index et des majeurs, ces derniers pointant vers l'avant.**

i *Attention : ne cassez pas les poignets à angle droit et mettez les mains dans le prolongement des avant-bras, ceci pour éviter toute lésion dans cette région, surtout si les poignets sont sensibles.*



5. Placez le Chien tête en bas : stabilisez

- Orteils étalés comme les doigts, **appuyez fortement sur les talons, qui touchent le sol ou s'en approchent.**

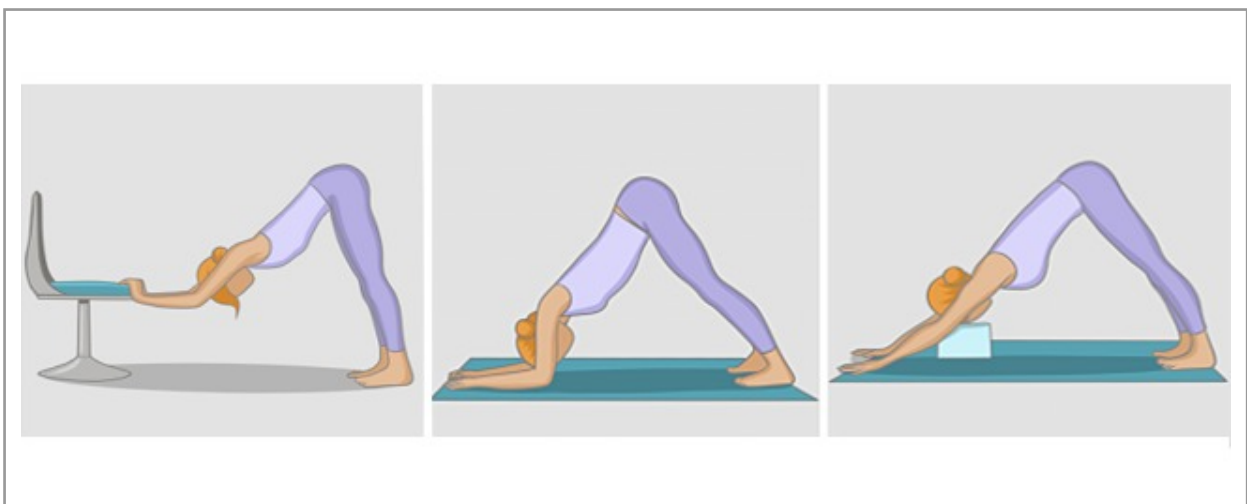
i *Attention : ne cherchez pas à poser les talons au sol en forçant, sous peine de claquage aux mollets ou de déclencher une crise de sciatique. Restez dans la modération, la position correcte viendra avec l'entraînement progressif.*

- **Répartissez le poids du corps de façon égale** entre les bras et les jambes : chacun des 4 membres doit exercer la même pression au sol.
- Détendez l'abdomen, allongez le dos, **la tête est entre les bras, mais évitez qu'elle ne pende.**
- Gardez la posture ½ à 3 minutes ou aussi longtemps que votre confort -ou l'envie- le permet, **avec une respiration abdominale profonde.**



i *Conseil : pendant la tenue de la posture, vous pouvez faire quelques mouvements comme pousser légèrement les hanches à droite et à gauche, plier un genou en gardant les orteils au tapis, puis l'autre, alternativement. Ces mouvements vous feront prendre conscience de votre posture, des points d'appui au sol.*

6. Variantes



En cas de problème particulier, il est possible d'adapter la posture.

Pour les épaules raides

Si vous avez des difficultés à libérer et ouvrir les épaules dans le Chien tête en bas, surélevez les mains en les posant sur l'assise d'une chaise ou surélevez les mains en plaçant dessous une paire de blocs.

Pour les poignets sensibles

Si vous avez des douleurs aux poignets, 3 possibilités :

- Déposez les coudes au sol.
- Roulez une serviette ou le tapis sous les paumes de façon à ce que la base des mains soit plus haute que les doigts.
- Fermez les mains en poings.

Pour l'hypertension

En cas d'hypertension, reposez la tête sur une brique (en mousse !).

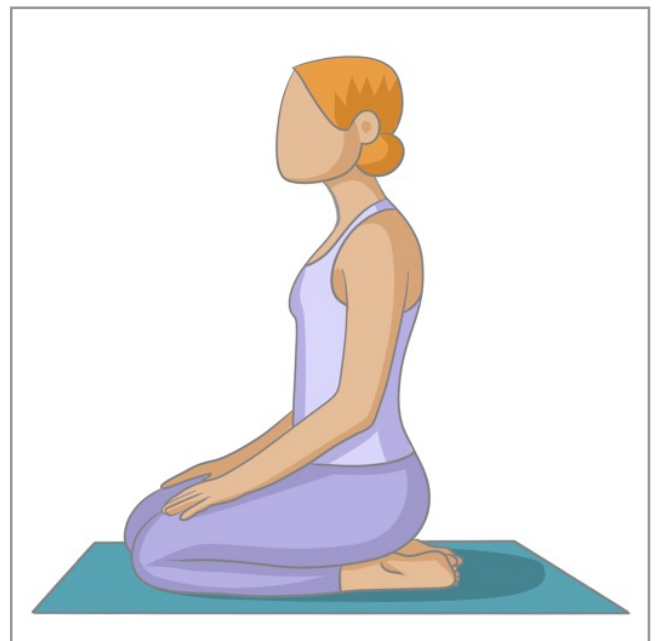
7. Sortez du Chien tête en bas et détente

- Pour sortir du Chien tête en bas, **au cours d'une expiration**, pliez les genoux pour aller dans la **posture de la Table** ou dans celle de **l'Enfant étiré**.

i *Note : l'Enfant étiré, qui propose d'allonger les bras devant soi, permet une bonne récupération du dos.*

- Relâchez les muscles, redressez-vous doucement et asseyez-vous sur les talons.

i *Conseil : si rester assis sur les talons vous est pénible, vous pouvez vous asseoir tout simplement en Tailleur.*



- Fermez les yeux et ressentez l'énergie circuler.
- Reposez-vous 1 à 2 minutes avant de reprendre le Chien tête en bas, si vous le désirez.

Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous mettre en relation avec un ou plusieurs professionnels près de chez vous.

Ils vous communiquent un **devis gratuit** et sans engagement.



<http://yoga.comprendrechoisir.com/devis>

Autres fiches pratiques

- > [La posture de l'Arbre](#)
- > [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)



© Fine Media, 2013

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@finemedia.fr