



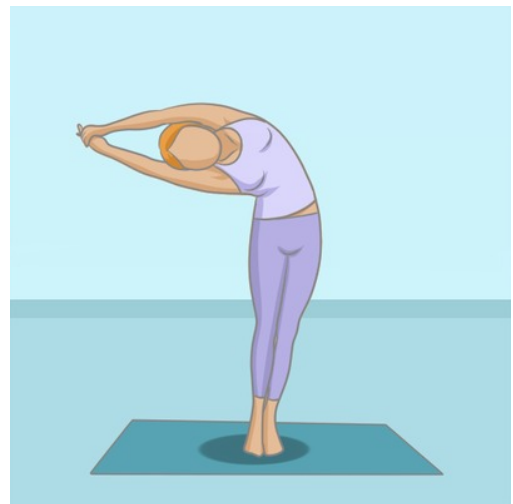
La posture de la demi-Lune « simple »

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

La Posture latérale de la demi-Lune « simple » est un exercice de Yoga aidant à renforcer les abdominaux, le dos, les jambes.

Cette demi-Lune, Ardha-chandrāsana (chandra : lune), vise à améliorer votre souplesse et à renforcer votre dos.



© Finemedia

Bon à savoir : deux autres postures bien connues portent le nom de « posture de la demi-Lune ». Il s'agit d'une autre flexion latérale debout assortie d'un équilibre et d'une cambrure en fente accroupie (appelée aussi « Croissant de Lune ») : toutes deux sont plus avancées et ne seront par conséquent pas vues ici.

C'est pourquoi nous appellerons la posture évoquée ci-dessous la demi-Lune « simple ».

Bienfaits de la demi-Lune « simple »

- Soulage les maux de dos, la sciatique.
- Contre la constipation, les indigestions, les douleurs menstruelles (en dehors des règles).
- Conseillée en cas d'anxiété, de fatigue.

Contre-indications

- Cette posture n'est pas recommandée pendant les règles et la grossesse.

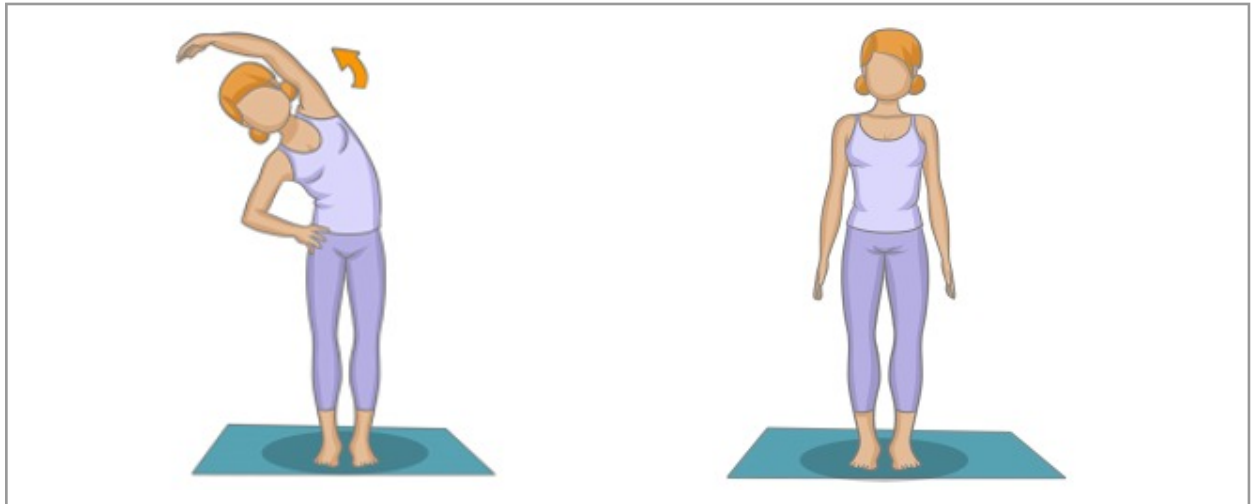
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la posture de la demi-Lune « simple »



© Finemedia

Étirez-vous

Proche des exercices de gym, elle est utile pour s'échauffer en douceur.

- La main droite sur la hanche, levez le bras gauche au-dessus de la tête.
- Penchez-vous latéralement vers la droite en prenant soin de rester dans l'alignement, sans vous pencher vers l'avant ni vers l'arrière : pour ce faire, le bras gauche (du haut) se place au-dessus de l'oreille gauche, le visage est de face tandis que l'oreille droite va vers l'épaule droite. Les doigts de la main gauche doivent rester tendus sans raideur.
- La main droite (sur la hanche) sert à contrôler la bonne position du bassin : l'épaule droite descend en même temps que le coude se dirige vers le genou.
- Insistez quelques secondes en un léger mouvement de ressort, sans forcer, puis revenez à la verticale en abaissant le bras.
- Reprenez aussitôt de l'autre côté, toujours avec des mouvements amples et lents.

Remarque : à ce stade, il s'agit d'une prise de connaissance du mouvement et d'une mise en train. Vous n'avez donc pas besoin de prendre une respiration particulière : pendant l'exécution du mouvement, il vous suffit de respirer lentement et profondément.

Debout, prenez la position de la Montagne Tadâsana

- Les pieds sont à la largeur des hanches, bien à plat sur le sol, orteils écartés.
- Engagez les abdominaux.
- Ouvrez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et le bas.

- Pour allonger le dos, le dessus de la tête essaie de « rejoindre le plafond » mais le menton reste parallèle au sol.
- Respirez profondément dans cette posture de solidité et d'enracinement pendant au moins 5 respirations profondes.

2. Placez la posture de la demi-Lune « simple »



© Finemedia

- De Tadâsana, les épaules amenées en arrière, tout en inspirant, levez latéralement les bras au-dessus de la tête jusqu'à ce que vos mains se rejoignent. Collez les deux paumes ensemble, doigts écartés ou non.

Remarque : voyez ci-dessous deux autres variantes pour le placement des mains.

- Pointez les doigts le plus haut possible et étirez la colonne vertébrale.

Remarque : ne décollez pas les talons du sol. Si tel est le cas, vous avez réalisé ce que l'on nomme parfois « le Palmier », qui est une posture d'étirement pratiquée 3 fois de suite en début de cours pour se mettre en train.

- Expirez doucement, inclinez le bassin vers la gauche, et les bras vers la droite. Gardez les bras collés aux oreilles : aucun espace entre eux.
- Maintenez la pose : inspirez et expirez 5 à 10 fois, doucement tout en maintenant votre équilibre.

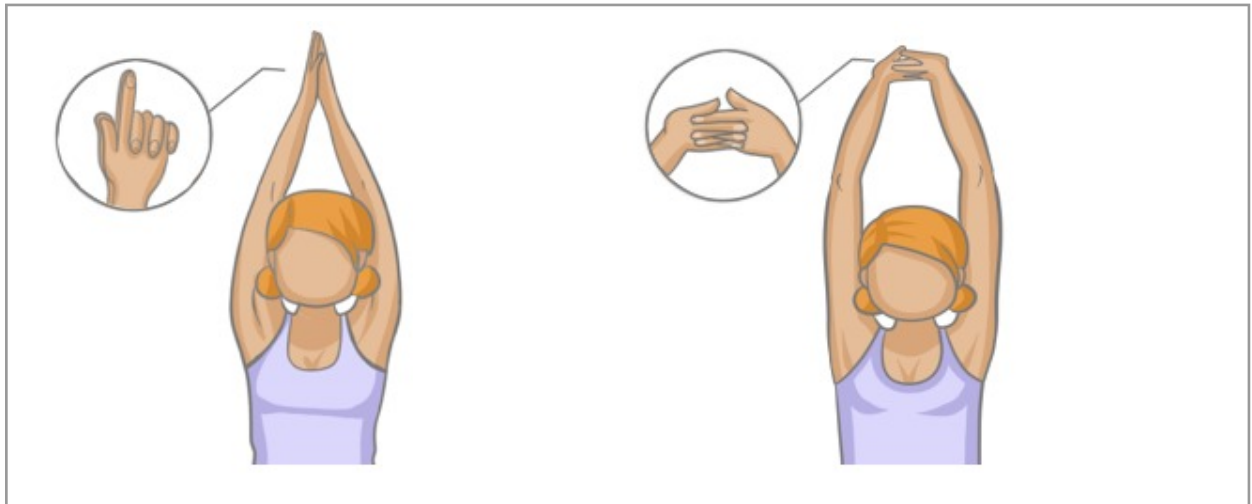
Conseils :

- Levez le menton quand vous êtes dans la posture.
- Amenez l'épaule droite (du côté de la flexion) en avant pour ouvrir la poitrine.
- Pour garder les deux hanches sur la même ligne, amenez la hanche gauche (du côté opposé de la flexion) vers l'avant.
- Poussez continuellement le bassin vers la gauche.

- Les pieds sont normalement serrés (talons et orteils ensemble) mais ils peuvent garder la largeur du bassin (comme dans Tadâsana), ou même s'écarter un peu plus.

Dans tous les cas, gardez le poids du corps sur les talons et les genoux tendus (sans raideur).

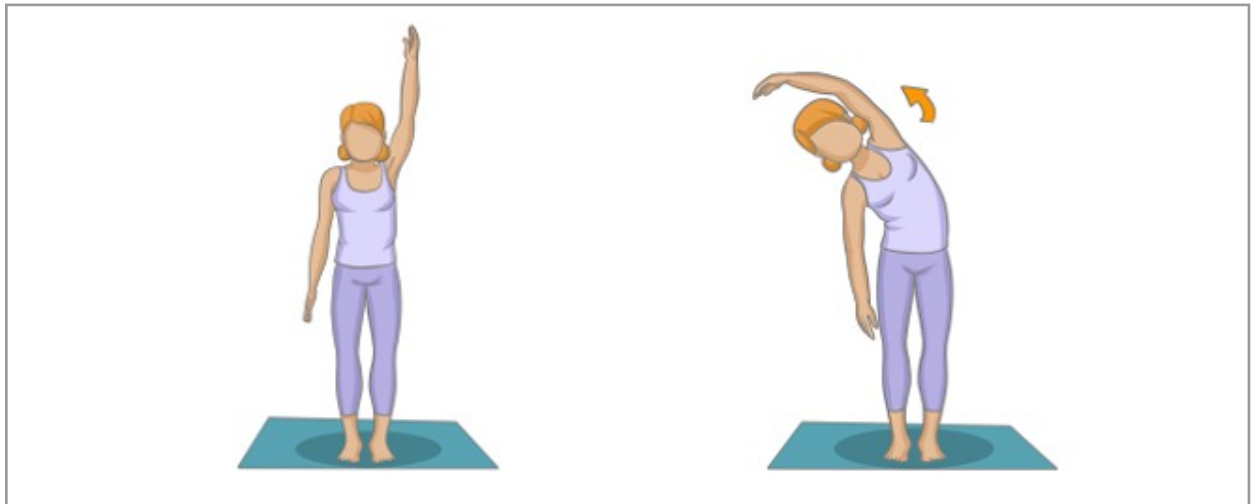
3. Variantes pour le placement des mains en l'air



© Finemedia

- Les mains peuvent être paume contre paume, mais aussi doigts croisés avec les deux index qui pointent vers le haut. Dans ce cas, le fait même de « tenir » les doigts permet d'exercer une traction plus forte sur les mains qui facilite le mouvement de flexion tout en permettant un bon contrôle de l'alignement du bassin et du tronc.
- Une troisième variante consiste à croiser les doigts et retourner les paumes vers le ciel. Elle permet un bon étirement des bras et des épaules, qu'elle met dans un bon alignement. La flexion sur le côté peut cependant être plus limitée que dans les deux précédentes variantes pour les mains.

4. Variante de la demi-Lune « simple » : un seul bras en l'air



© Finemedia

Avec cette variante, il est aisé de contrôler le bon alignement du bassin, grâce à la main posée sur la jambe.

- Après Tadâsana, ouvrez latéralement le bras gauche.
- À l'inspiration, soulevez-le jusqu'au-dessus de la tête. Allongez le bras et les doigts vers le plafond et descendez l'épaule gauche. La main droite est placée à plat sur la cuisse droite.
- Expirez, poussez la hanche gauche vers la gauche et penchez-vous sur le côté droit. La main droite glisse le long de la cuisse droite vers le genou.

Assurez-vous d'avoir une respiration aisée, d'exercer une pression égale sur les deux pieds et de garder la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Remarque : mêmes maintien de posture et conseils que pour l'étape 2.

5. Sortez de la demi-Lune « simple » et détente

Revenez doucement à la position de départ

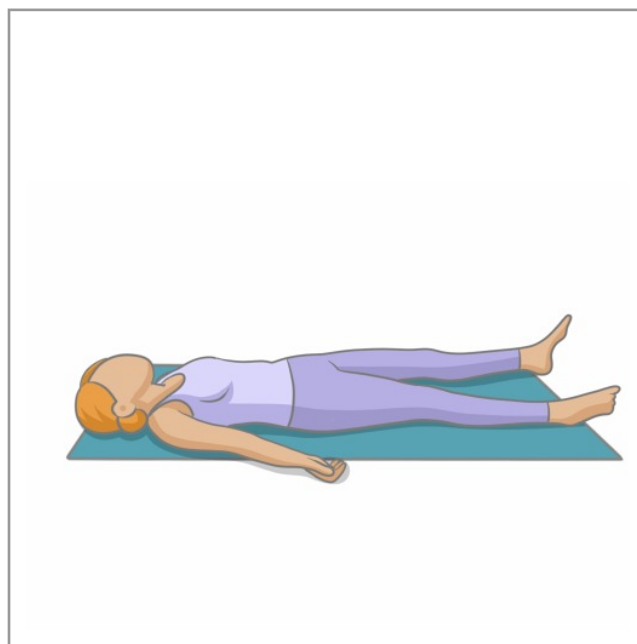
- Contractez les abdominaux, et inspirez pour revenir au centre.
- Répétez toutes les étapes de l'autre côté.

Lorsque vous avez terminé les deux côtés, observez l'étirement dans votre dos et sur les côtés.

Détente

En Shavâsana (posture du Cadavre), vous pouvez relaxer tous les muscles de votre corps en imaginant qu'ils s'enfoncent dans le sol.

- Commencez par les pieds et allez jusqu'à la tête.
- N'oubliez pas de détendre les muscles du visage, dont la mâchoire et le front.



© Finemedia

Conseil : relâchez tout contrôle sur votre respiration en la laissant être naturelle et fluide.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)



© 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@finemedia.fr