

# **CARACTÉRISTIQUES DES POSTURES D'INVERSION**

Les postures d'inversion sont des postures où la tête et le torse sont positionnés plus que le bassin. On appelle les demies inversions les postures où les jambes sont soit à la hauteur du bassin ou plus basses. Ces types de postures ont les effets suivants :

- Effet sur le système circulatoire en amenant plus de sang au niveau du cœur, des poumons et du cerveau et moins au niveau des organes pelviens et abdominaux.
- Tonifient le système cardiovasculaire en amenant des changements de volume et de pression artérielles.
- Diminuent les varicosités et la rétention d'eau dans les jambes.
- Maintiennent le système hormonal en santé.
- Stimulent la glande thyroïde et l'hypophyse.
- Améliorent la vigilance et la capacité d'adaptation.
- Augmentent la confiance en soi, la force et la clarté d'esprit.
- Amènent un changement de perspective.

## **Contre-indications :**

- Blessures au cou
- Haute pression
- Glaucome
- Menstruations

Pour les élèves qui ont une pratique des inversions bien établie, les postures suivantes permettent de détendre le système nerveux et de récupérer après une séance ou une journée exigeante :

- Salamba Sarvangasana ou Sarvangasana
- Halasana
- Viparita Karani

Pour les élèves qui ne peuvent pas pratiquer Sarvangasana, Halasana et Sirsasana pour des raisons spécifiques, les postures suivantes peuvent être suggérées :

- Ado Mukha Svanasana
- Uttanasana
- Prasarita Padottanasana

- Setu Bandha

## Préparation à Salamba Sarvangasana

Les prérequis à la pratique de Salamba Sarvangasana sont :

- Avoir une posture neutre dans Tadasana selon l'alignement anatomique normal, sans pathologie ou déviation anormale de la colonne vertébrale.
- Les jambes doivent être fortes, engagées et stables dans les postures debout.
- Les muscles du tronc doivent être forts pour être capables de garder le dos redressé avec aisance. Ex : Pratiquer Dandasana sans support avec aisance pour au moins 1 minutes. Pratiquer avec aisance Navasana (le bateau) les jambes pliées et les pieds à la hauteur des genoux.
- Avoir une bonne souplesse des épaules et être capable de garder la rotation externe des humérus lorsque la posture le demande. Ex : Ado Mukha Svanasana, Utthita Chaturanga Dandasana.
- Avoir de la stabilité dans les épaules. S'assurer que la ligne du bassin, des épaules, de la tête et des poignets soient alignées dans les postures qui le demande.
- Pratiquer Setu Bandha sans support avec un appui stable au niveau de la ceinture scapulaire. Permet de comprendre le placement du haut du corps qui est indispensable à la pratique de Salamba Sarvangasana.
- Pratiquer les variations plus douces de Salamba Sarvangasana telles que démontrées dans la fiche de posture avant d'aborder la posture aboutie.
- Pratiquer Ado Mukha Svanasana au moins 2 minutes en statique.

L'échauffement est important pour bien préparer le corps à Salamba Sarvangasana. Il faut d'abord assouplir puis ensuite tonifier les parties du corps suivantes :

- Le cou et les épaules
- Le dos
- Les jambes

La protection de la vertèbre C-7 est indispensable dans la pratique de Salamba Sarvangasana. Les couvertures sont donc un gage de protection et de santé de la colonne vertébrale. Je vous invite à faire des essais quant au nombre de couvertures nécessaires pour protéger la C-7 puisque cet aspect varie d'une personne à l'autre selon sa morphologie et sa physiologie.