

Ardha Chandrasana – posture de la demi-lune

“Je m'élève vers plus grand que moi”

Qualité : légèreté

Catégorie de posture : debout

Chakras : muladhara, svadistana, manipura, anahata, vishuda, ajna

Cette posture permet :

- L'amélioration de la confiance en soi
- La connexion au moment présent
- L'intégration des polarités
- La digestion des émotions
- L'équilibre entre la connexion terrestre et l'élévation spirituelle

Faire attention :

- A ne pas vouloir descendre trop bas (se pencher vers l'avant)
- Au bon positionnement du dos
- Au positionnement des épaules

Pratique pour équilibrer les doshas :

Vata --> activer les jambes

Pitta --> tenir la posture longuement et mettre l'accent sur la légèreté

Kapha --> instaurer dans une pratique vinyasa