

Ardha mandalasana – posture du demi-cercle

“J’unis tous les aspects de mon être”

Qualité : unité

Catégorie de posture : debout et ouverture des hanches

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

Cette posture permet :

- La connexion à la joie
- L'intégration des polarités
- L'amélioration de la confiance en soi
- La connexion au moment présent
- La stabilité émotionnelle (par la connexion au moment présent)
- L'équilibre entre la connexion terrestre et l'élévation spirituelle

Faire attention :

- À ne pas vouloir descendre trop bas
- Au bon positionnement du dos
- Au positionnement des épaules (soulevées ou arrondies --> on éloigne les épaules des oreilles)
- À activer les abdominaux

Pratique pour équilibrer les doshas :

Vata --> activer les jambes et mettre l'accent sur l'alignement du corps

Pitta --> mettre l'accent sur la légèreté et l'ouverture du cœur

Kapha --> pratiquer en vinyasa