

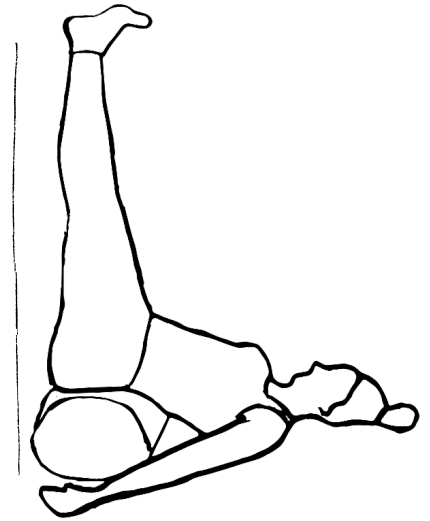
VIPARITA KARANI

POSTURE CLASSIQUE

Accessoires : sangle (facultatif), traversin (ou couverture) et mur

Intérêt : posture calmante et relaxante. Elle aide à soulager les inconforts causés par les varices en favorisant le retour veineux.

Contre-indications : doit être adaptée si l'arrière de vos jambes est tendu ou si vous avez une hernie discale au bas du dos. Elle est contre-indiquée si vous faites du glaucome, du décollement de la rétine ou lors des menstruations si vous faites de l'endométriose.



FONDATEMENTS

Les fondations sont les éléments de base de la posture qu'on utilise à travers toutes les variations pour conserver l'essence de *Viparita karani*.

1



Gardez les jambes en rotation interne (à l'aide d'une sangle ou non).

2



Gardez les jambes longues en les éloignant du mur au besoin.

3

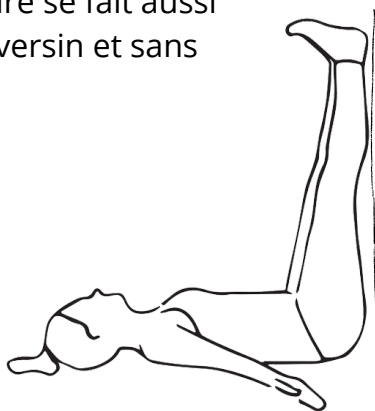


Le poids du corps ne devrait pas être ressenti dans la nuque, mais plutôt au bassin et aux épaules.

VARIATIONS

1

La posture se fait aussi sans traversin et sans sangle.



2

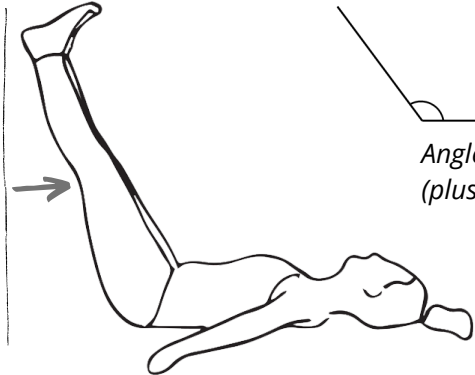
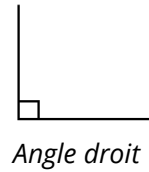
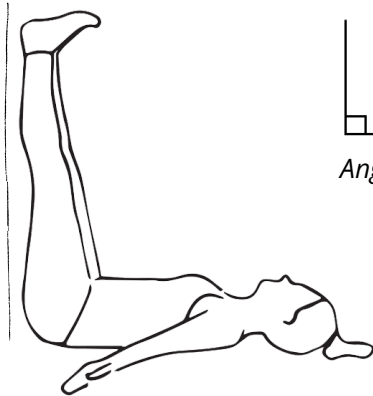
La posture peut se faire sans mur en stabilisant le bassin sur un bloc.



VIPARITA KARANI

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

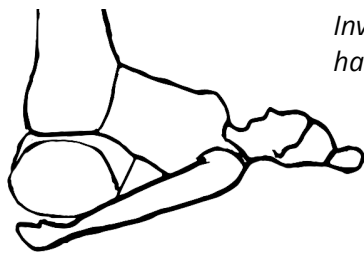
1



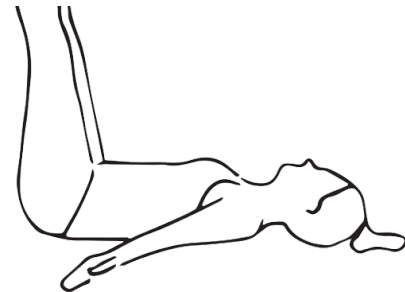
Angle obtus
(plus ouvert)

Éloigner les jambes du mur réduit l'angle de flexion des hanches. C'est une solution intéressante si l'arrière des jambes est tendu ou en cas de douleurs au bas du dos (par exemple : hernie discale).

2



Inversion : bassin plus haut que le coeur.



Si une condition vous empêche de faire une inversion (par exemple : glaucome ou décollement de la rétine), optez pour la version de la posture sans traversin et sans bloc.

3

Un rouleau de couvertures vous aidera à combler le vide derrière la nuque.



Si le menton revient exagérément vers la poitrine, la gorge n'est pas dégagée.



Si vous avez une blessure ou un inconfort au cou, n'hésitez pas à supporter la nuque en prenant soin de garder la gorge dégagée.