

Savasana



La posture de savasana, ou shavasana, est une posture de relaxation. Habituellement pratiquée en début et/ou en fin de pratique d'asana et parfois de pranayamas, elle a pour objectif d'amener l'attention sur la circulation de l'énergie, d'arriver à une détente complète du corps et du mental.

Entrer dans la posture

Allongez-vous sur le dos en plaçant vos bras à quelques centimètres de votre corps, les dos de vos mains sur le sol et vos pieds légèrement écartés. La colonne vertébrale et la tête doivent être sur la même ligne. La tête ne doit pas rouler sur un côté. La posture doit être confortable (placez un vêtement plié ou un coussin fin sous votre tête si nécessaire). Arrêtez tous mouvements jusqu'à trouver l'immobilité et fermez les yeux.

La posture

Si la posture peut sembler simple, les apparences sont trompeuses ! Il s'agit ici de détendre complètement le corps d'une part, et le mental d'autre part.

Même lorsque vous prenez le temps de vous allonger pour vous reposer, des tensions subsistent dans les muscles et les articulations. La première étape de votre pratique de savasana consistera donc à scanner mentalement votre corps des orteils jusqu'en haut de votre crâne pour en détendre chaque muscle et articulation. Recommencez ce « scan » mental autant de fois que nécessaire.

Une fois que vous serez le plus détendu qu'il vous est possible, vous pouvez observer votre respiration (mouvements du corps, rythme...) pour amener votre concentration sur le moment présent. Si vous avez du mal à garder votre concentration, vous pouvez compter de 30 à 0 en répétant mentalement « j'inspire 30, J'expire 30. J'inspire 29, J'expire 29... ». Si vous perdez le fil de votre décompte recommencez à partir de 30. Plus la respiration sera naturelle, régulière et détendue, plus le corps arrivera à se détendre.

Puis petit à petit amenez votre conscience sur l'ensemble de votre corps, des tissus les plus profonds aux tissus les plus superficiels en terminant par la peau. Vous pouvez également vous concentrer sur votre 6ème chakra au niveau du 3ème œil, entre vos sourcils, (anja chakra).

Variantes

Si le bas de votre dos est sensible vous pouvez placer une couverture roulée ou un bolster sous vos genoux (gardez vos talons dans le sol).

Durée

Mes recommandations pour la tenue de cette posture sont les suivantes :

En début de pratique : 5 minutes - En fin de pratique : 10 minutes - Entre 2 asanas : 1 à 2 minutes
Il est à noter que cette posture peut être tenue aussi longtemps que vous en ressentez le besoin.

Bénéfices

Relaxation de la colonne vertébrale et du dos / Détente du corps (qui en a bien besoin !)
Prise de conscience de son corps et des schémas du mental / Détente du système nerveux

