**La chandelle** (sarvangasana) **et la demi-chandelle** ( viparita-karani)

***Sarvangasana*** signifie tout le corps ou posture des membres levés. C’est pourquoi on l’a nomme la reine des posture car elle profite à toutes les parties du corps. C’est une posture qui a un effet général équilibrant et réparateur. Elle soulage la fatigue et énergise.

**Technique :**

**La position de départ :**

1. Étendu au sol, pieds joints, les bras sont le long du corps, les paumes tournées contre le sol. Le cou et la colonne vertébrale doivent être alignés. Il est important de bien appliquer le menton contre le sternum.

\* La **demi-chandelle** est conseillée aux débutants.

\* Pour plus de confort, il est possible de mettre une serviette ou autre sous les épaules (sous les vertèbres thoraciques) de façon à ce que la tête soit légèrement plus basse que le corps et que le haut du corps repose sur la serviette. Laissez un espace d’environ 6 cm de vos épaules au bord de la serviette. La tête doit reposer au sol.

**Dynamique aller :**

Continuer de respirer normalement tout au long de la dynamique-aller de la posture.

1. Soulever les jambes jusqu’à la verticale en les gardant tendues.
2. Si c’est possible, soulevez le bassin à la verticale en poussant contre le sol avec les bras et les mains. (Les jambes peuvent alors se retrouver parallèles au sol)
3. Placer ensuite les mains à plat au bas du dos et soulever les jambes à 45 degrés pour effectuer la **demi-chandelle** ou à 90 degrés pour la **chandelle** complète.

**Phase statique :**

Garder la posture aussi longtemps qu’elle vous est confortable. Se concentrer sur l’immobilité et la détente. La respiration est profonde et se situe surtout au niveau du diaphragme. Détendez le visage et les muscles du cou. S’il y a trop de tension dans le cou, ramenez vos jambes et genoux vers le visage, vous allégerez ainsi la pression.

**Dynamique retour :**

1. Redescendre les jambes parallèles au sol (au-dessus de la tête).
2. Déposer les mains et les bras à plat au sol.
3. Redescendre doucement le bassin en poussant contre le sol avec les mains et les bras.
4. Redescendre lentement les jambes au sol en utilisant les muscles abdominaux
5. Tout au long de la descente, la tête reste au sol et demeure basculée vers l’arrière.

\*\*\* Pour les débutants, il est possible de pratiquer la posture en appuyant les fesses contre le mur et en soulevant d’abord une jambe, puis les deux si c’est possible. Vous pouvez aussi vous allongez sur le dos et appuyez vos jambes sur une chaise, ce qui vous aidera par la suite à les soulever.

**Bienfaits de la chandelle :**

* Meilleure circulation veineuse des jambes et de l’abdomen
* Repose les jambes et prévient et soulage les varices
* Est favorable pour le cœur et les poumons
* C’est une posture qui détend et chasse la fatigue
* Régule le métabolisme
* Décongestionne les organes du bas du ventre (ex : foie, rate, vésicule biliaire)
* Soulage la constipation et les hémorroïdes
* Améliore l’irrigation cérébrale et élimine les spasmes vasculaires qui causent souvent les maux de tête.
* Accroit la mémoire et stimule les facultés cérébrales
* Aide au bon fonctionnement de la glande thyroïde et para-thyroïde par la pression du menton contre le sternum et une bonne irrigation du cou
* Puisqu’elle favorise la respiration par le diaphragme et empêche la respiration du haut des poumons, elle aide les asthmatiques
* Régularise le fonctionnement du système nerveux
* Détend le visage et prévient les rides grâce à une bonne irrigation de la tête
* Favorise le calme et l’assurance

**Yoga thérapeutique :**

**La chandelle est conseillée pour aider :**

L’anxiété, congestion des jambes (ex : varices), constipation, indigestion, insomnie, soutien immunitaire, déséquilibres hormonaux, troubles dûs au décalage horaire.

***Contre-postures****: Il est souvent bénéfique d’effectuer une posture dans le sens contraire afin d’inverser l’étirement. Dans le cas de la chandelle et de la demi-chandelle, effectuer le poisson, un assouplissement du cou ou la pince debout permet d’étirer le cou et la colonne dans le sens contraire.*

***Contre-indications :*** *Pendant les règles s’il y a inconfort (diminue le flux sanguin) et en cas d’hypertension. Éviter durant la digestion et en cas de pression sanguine trop élevée.*

*N’oubliez pas de respirer normalement et consciemment dans la posture !*

***Références :***

Institut holistique Corps et Âme, *J’apprends le yoga* par André Van Lysebeth. *Mon compagnon de yoga* par Linda Doeser, *1001 perles de sagesse de yoga* par Liz Lark, La bible du yoga par Christina Brown. *Les roues de la vie* par Anodea Judith. Site consulté: www.fédérationyoga.qc.ca/postures.