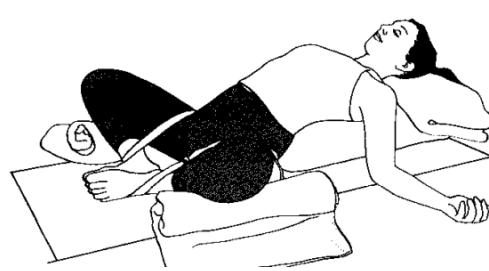
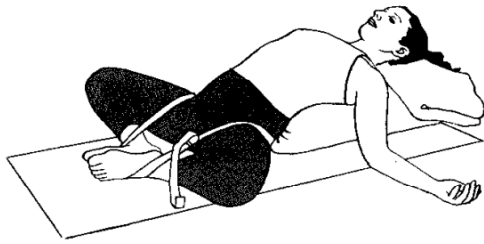


# Supta Baddha Konasana

(posture de l'Angle Lié Allongé)



## Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana sur un bolster, les fessiers à l'avant du bolster.
- ✓ Pliez les jambes en Baddha Konasana (plantés de pieds jointes, genoux écartés).
- ✓ Passez une sangle au-dessus de vos épaules. Amenez la sangle derrière le dos au niveau du sacrum et faites-la passer sous les pieds, sur les chevilles et à l'intérieur des cuisses.
- ✓ Asseyez-vous au sol, le sacrum contre le bolster.
- ✓ Serrez la sangle et rapprochez les talons du périnée.
- ✓ Expirez, allongez-vous sur le bolster, la tête supportée par une couverture. (Support suffisamment haut pour que la peau du front descende vers les sourcils)
- ✓ Levez le bassin, et avec vos mains tirez la chair des fessiers vers les talons pour allonger le bas du dos. (Il ne doit pas y avoir de tension dans le bas du dos, la posture doit être confortable.)
- ✓ Étirez les bras derrière la tête. Avec la main droite, saisissez le coude gauche, avec la main gauche, saisissez le coude droit. A partir de l'étirement des bras, allongez les 2 bords du buste. Changez la saisie des coudes.
- ✓ Relâchez les coudes et placez les bras sur le côté, paumes de mains vers le plafond.
- ✓ Dirigez le regard vers la poitrine et respirez calmement.

## Ajustements et Variations

- ✓ Vous pouvez soutenir vos genoux avec des briques ou des couvertures roulées.
- ✓ Si le bas du dos est sensible, éloignez le bolster du sacrum. Placez le bolster au niveau de la cage thoracique. (Placement à utiliser si on fait du pranayama dans la posture - permet une meilleure détente du ventre.)
- ✓ Pour relâcher plus profondément les aines et l'intérieur des cuisses, placez des poids sur chaque cuisse (5 à 10kg).
- ✓ Restez dans la posture 5 à 10mn.
- ✓ Inspirez, redressez le buste, retirez la sangle et étirez les jambes devant vous.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

www.yogastudiolille.fr

Illustrations

Bobby Clennell



YOGA STUDIO

LILLE