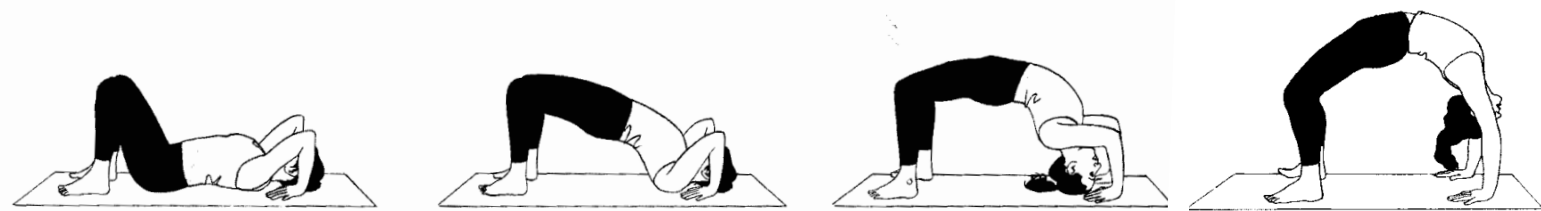


Urdvha Dhanurasana

(posture de l'Arc vers le Haut)



Entrée dans la posture

- ✓ Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds écartés à la largeur du bassin.
- ✓ Expirez, placez les mains au sol, sous les épaules, doigts orientés vers l'avant.
- ✓ Inspirez, en pressant dans les pieds, soulevez votre bassin.
- ✓ Expirez, en poussant dans les mains, soulevez les épaules et la tête et placez-vous sur le sommet du crâne.
- ✓ Inspirez, soulevez davantage le bassin.
- ✓ Expirez, poussez dans les mains et tendez les bras.
- ✓ Marchez avec vos pieds pour rapprocher les pieds des mains.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne des pieds au sol et gardez les genoux écartés à la largeur du bassin. (Ne laissez pas les pieds tourner vers l'extérieur.)
- ✓ Repoussez le sol avec les mains et tendez les bras. (Verrouillez les coudes.)
- ✓ Levez les cuisses vers le plafond. Montez le bord externe des cuisses.
- ✓ En absorbant le coccyx, levez le bassin. (Poussez les os fessiers vers le plafond.)
- ✓ Étirez le buste vers l'arrière et rentrez la colonne vertébrale dans le dos.
- ✓ Absorbent les omoplates et ouvrez la poitrine.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Expirez, pliez les bras et reposez le buste au sol.

Ajustements et variations

- ✓ Si vous n'arrivez pas à tendre les bras, allongez-vous sur un bolster et placez les mains sur des briques contre un mur.