

# Ustrasana

(posture du Chameau)



## Entrée dans la posture

- ✓ Placez-vous à genoux sur le sol, cuisses perpendiculaires au sol, genoux et pieds écartés à la largeur du bassin, orteils pointés vers l'arrière.
- ✓ Expirez, placez les paumes de mains sur le haut des fesses et tirez les fessiers vers le sol.
- ✓ Inspirez, roulez les épaules vers l'arrière et étirez tout le buste vers le plafond.
- ✓ Expirez et, en poussant les os fessiers vers l'avant, penchez-vous vers l'arrière.
- ✓ Étirez les bras vers le sol et posez les mains sur les plantes de pieds.
- ✓ Inspirez, en repoussant les pieds avec les mains, étirez toute la face avant du buste et ramenez les épaules, les clavicules et le haut de la cage thoracique vers l'arrière. Montez et ouvrez la poitrine.
- ✓ Étirez la nuque et relâchez la tête en arrière.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les pieds, les tibias et les genoux au sol.
- ✓ Poussez l'arrière des cuisses et le milieu des fessiers vers l'avant. Gardez les cuisses verticales (perpendiculaires au sol).
- ✓ Étirez le devant des cuisses vers le bassin.
- ✓ Repoussez les plantes de pieds avec les mains.
- ✓ Absorbent le coccyx. (Éloignez les os fessiers des talons.)
- ✓ Étirez le buste vers le haut et vers l'arrière. (Étirez la face avant du buste.)
- ✓ Absorbent les omoplates, levez le sternum et ouvrez la poitrine.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, redressez le buste et asseyez-vous sur vos talons.

## Ajustements et variations

- ✓ Si les mains ne touchent pas les pieds, placez des briques de chaque côté des chevilles. Descendez progressivement la hauteur des briques jusqu'à ce vos mains touchent les pieds.
- ✓ Ne laissez pas les fessiers partir vers l'arrière. Gardez les cuisses verticales. Pour apprendre l'alignement correct, pratiquez la posture face à un mur (genoux, cuisses et bassin collés au mur).