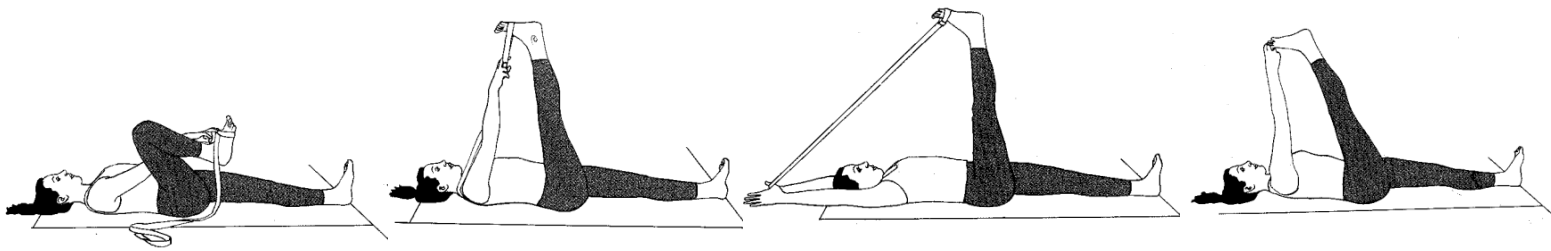


# Supta Padangusthasana

(posture du Gros Orteil - Allongé)



## Entrée dans la posture

- ✓ Allongez-vous sur le dos, jambes tendues, pieds écartés à la largeur du bassin, orteils vers le plafond. (Si possible, placez les pieds au mur.)
- ✓ **Avec sangle au talon** : Pliez le genou droit et placez une sangle sur le devant du talon. Saisissez la sangle avec vos 2 mains et tendez la jambe droite à la verticale. Poussez le talon vers le plafond et tirez la sangle vers le sol.
- ✓ **Avec sangle en boucle autour du pied** : Faites une boucle autour de la boule des orteils (avec la boucle du côté du petit orteil pour ramener le bord externe du pied vers vous). Étirez vos bras vers l'arrière et, en résistant avec le devant de la cuisse, ramenez progressivement la jambe vers vous.
- ✓ **Saisie du gros orteil (posture classique)** : Pliez le genou droit et saisissez le gros orteil avec le pouce, l'index et le majeur. En poussant la boule du gros orteil vers le plafond, tendez la jambe. En résistant avec le devant de la cuisse, ramenez progressivement la jambe vers vous.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Tendez la jambe gauche - jambe au sol. (Pressez le pied contre le mur et plaquez l'arrière de la cuisse au sol.)
- ✓ Poussez l'os fessier droit et le devant de la cuisse droite vers le mur. (Gardez les 2 hanches au même niveau.)
- ✓ Tendez la jambe droite. (Poussez le pied vers le plafond et éloignez le devant de la cuisse du ventre. Ouvrez l'arrière du genou.)
- ✓ Pressez le bassin au sol. (Ne laissez pas le coccyx se soulever.)
- ✓ Relâchez le ventre.
- ✓ Relâchez les épaules et la nuque.
- ✓ Restez dans la posture 1 à 2 mn. Relâchez la jambe et effectuez la posture du côté gauche.

## Ajustements et variations

- ✓ Si vous n'arrivez pas à tendre la jambe droite à la verticale, pliez la jambe gauche (plante de pied au sol). Une fois la jambe droite tendue à la verticale, cherchez à tendre progressivement la jambe gauche au sol.
- ✓ Si vous avez du mal à ramener l'os fessier droit vers le mur, utilisez votre main droite pour tirer le pli de l'aîne vers le mur.
- ✓ Dans la variation avec la sangle au talon, saisissez la sangle suffisamment bas pour que vos épaules se relâchent. (Vous pouvez même plier les bras et poser les coudes au sol.)
- ✓ Si la nuque se contracte, placez une couverture sous la tête.