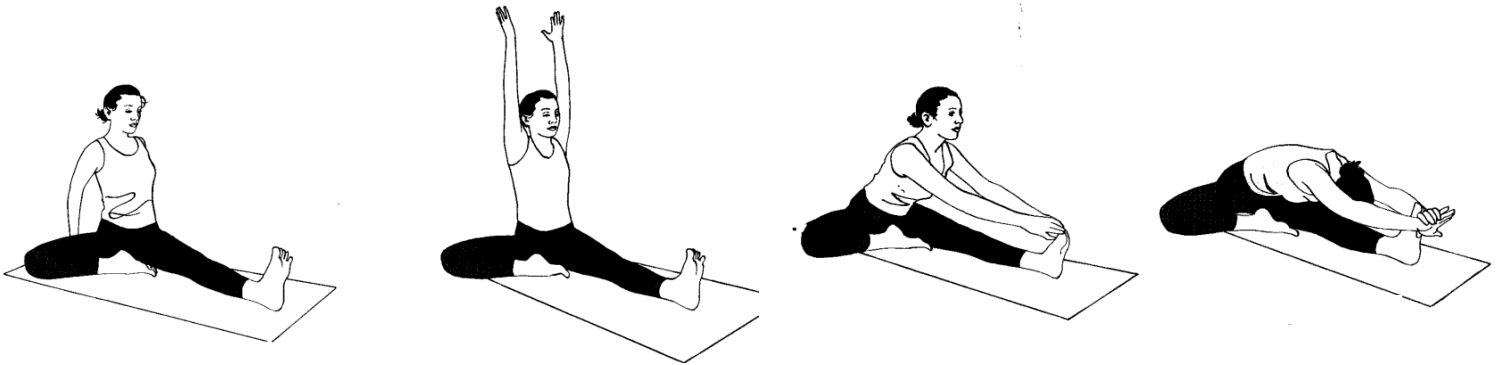


Janu Sirsasana

(posture du la Tête au Genou)



Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana. Pliez la jambe droite, et placez le talon droit vers le haut de la cuisse droite, en tournant la plante de pied vers le plafond. (Débutants : plante de pied contre la cuisse gauche.)
- ✓ Amenez le genou droit au sol et en arrière.
- ✓ Tournez la poitrine droite vers l'avant.
- ✓ Inspirez, levez les bras vers le plafond, et étirez le buste à partir du bassin.
- ✓ Expirez, penchez-vous vers l'avant, et saisissez les 2 bords du pied gauche.
- ✓ Inspirez, tendez les bras, levez la tête et étirez le buste.
- ✓ Expirez, pliez les coudes, étirez-vous vers l'avant et posez le ventre, la poitrine et le front sur la jambe gauche.

Actions clés dans la posture

- ✓ Roulez la cuisse droite vers l'arrière et pressez le genou droit au sol et vers l'arrière.
- ✓ Tendez la jambe gauche et pressez la cuisse vers le sol.
- ✓ Pressez les os fessiers sur le sol.
- ✓ Exercez un défi entre les mains et le pied gauche (les mains tirent le pied, le pied repousse les mains). A partir de ce défi, tirez les coudes vers l'avant et avancez les côtes loin du bassin.
- ✓ Absorbent les côtes droites et redressez les côtes gauches.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, redressez le buste et effectuez la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ Si l'arrière des jambes est raide, asseyez-vous sur des couvertures pour mieux redresser le bas du dos. Décalez-vous sur la droite des couvertures (les 2 os fessiers sur les couvertures, la chair de la fesse droite à l'extérieur) avant de plier la jambe droite.
- ✓ Si vous ne saisissez pas votre pied, ou si lorsque vous saisissez votre pied le dos s'arrondit, utilisez une sangle que vous placez derrière le pied.
- ✓ Si le genou droit ne touche pas le sol, soutenez-le avec une couverture (et redressez davantage votre bassin).