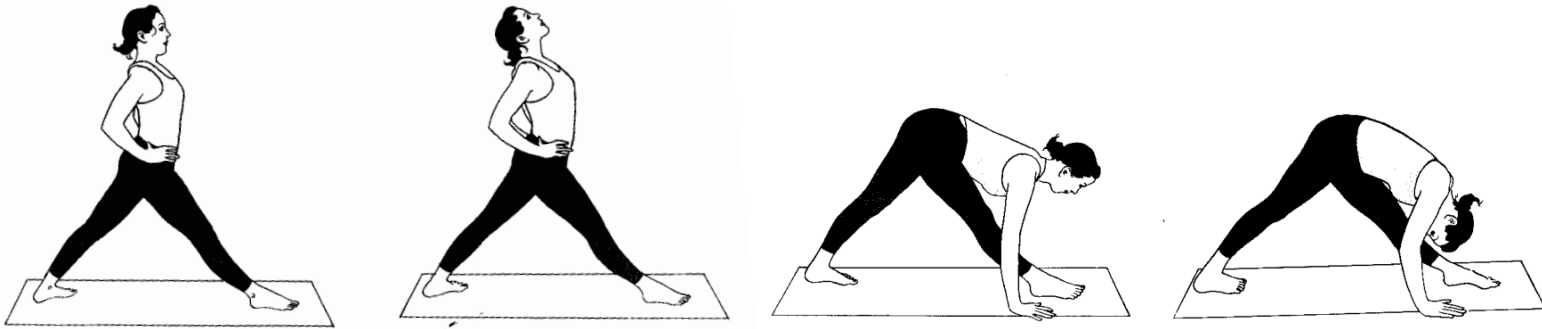


Parsvottanasana

(posture de l'Étirement Intense du Côté)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un grand écartement, pieds parallèles, mains à la hauteur des épaules.
- ✓ Expirez, placez les mains sur les hanches et tournez les 2 jambes vers la droite. Pivotez les hanches, la poitrine, les épaules.
- ✓ Inspirez et étirez toute la face avant du buste vers le plafond. Regardez vers le plafond.
- ✓ Expirez, en gardant l'étirement de la face avant du buste, penchez-vous vers l'avant et posez le bout des doigts des mains au sol.
- ✓ Inspirez et, en repoussant le sol avec les doigts, allongez la colonne vertébrale vers l'avant (phase concave).
- ✓ Expirez, pliez les coudes et étirez-vous sur la jambe droite, relâchez la tête sur le tibia.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne du pied droit, tendez la jambe droite et tirez l'aine externe droite vers l'arrière.
- ✓ En pressant le talon et l'extérieur du pied gauche, redressez la jambe gauche et roulez la cuisse gauche vers l'intérieur (les 2 hanches à la même hauteur).
- ✓ Tirez les os fessiers vers l'arrière, absorbez les têtes de fémur dans le bassin et rendez le bassin compact (les 2 fessiers parallèles au sol).
- ✓ Étirez toute la face avant du buste, du pubis au sternum.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Placez les mains sur les hanches, inspirez, redressez le buste et effectuez la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ Les 2 hanches doivent rester alignées dans la posture, de face et à la même hauteur.
- ✓ Avant de descendre dans la posture, tournez bien le pied et la cuisse de la jambe arrière vers l'intérieur. Vous pouvez décaler les pieds (pied droit plus à droite et pied gauche plus à gauche) jusqu'à ce que les hanches soient alignées de face.
- ✓ Continuez à tourner la cuisse arrière vers l'intérieur pour conserver cet alignement quand vous descendez dans la posture.
- ✓ Pour apprendre à étirer la colonne vertébrale, placez le bout des doigts sur des briques et pratiquez surtout la phase concave de la posture. Gardez le dos droit et descendez progressivement la hauteur du support.