

Pascimottanasana

(posture de l'Éirement Intense de l'Ouest)



Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana, paumes de mains au sol à côté des hanches. Tendez les jambes et redressez le buste.
- ✓ Inspirez, étirez les bras vers le plafond.
- ✓ Expirez, penchez-vous vers l'avant et saisissez le bord externe des pieds.
- ✓ 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 les jambes.

Actions clés dans la posture

- ✓ Tendez les jambes et poussez le tranchant interne des pieds loin de vous.
- ✓ Pressez les talons, les mollets, l'arrière des genoux et l'arrière des cuisses au sol.
- ✓ Pressez les os fessiers sur le sol.
- ✓ Exercez un défi entre les mains et les pieds (les mains tirent les pieds, les pieds repoussent les mains). A partir de ce défi tirez les coudes vers l'avant, étirez les 2 bords du buste, et avancez les côtes loin du bassin.
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1 min. Inspirez, redressez le buste.

Ajustements et variations

- ✓ Si l'arrière des jambes est raide, asseyez-vous en Dandasana sur des couvertures pour mieux redresser le bas du dos. Travaillez en priorité la phase concave de la posture (jambes tendues, dos droit).
- ✓ Si vous ne saisissez pas vos pieds, ou si lorsque vous saisissez vos pieds le dos s'arrondit, utilisez une sangle que vous placez derrière les pieds.