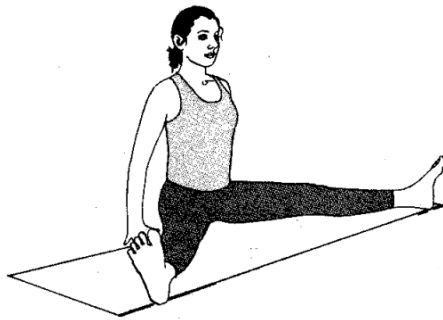


# Upavista Konasana

(posture de l'Angle Assis)



## Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana (sur 1 ou 2 couvertures si nécessaire). Placez les mains au sol à l'arrière des hanches (mains sur des briques si nécessaire). Tendez les jambes et redressez le buste.
- ✓ Expirez, écartez les jambes sur le côté dans un grand écartement, genoux tendus, rotules vers le plafond, plantes de pieds verticales. (Débutants : écartez une jambe après l'autre. Avancés : ouvrez les 2 jambes en même temps.)
- ✓ En repoussant le sol avec les mains, inspirez et redressez le buste.
- ✓ Regardez droit devant vous.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Etirez les jambes et pressez les talons, les mollets, l'arrière des genoux et l'arrière des cuisses au sol. Etirez la face interne des jambes et absorbez la face externe.
- ✓ Roulez les cuisses vers l'intérieur (aines internes vers le sol) pour que les rotules et les orteils regardent vers le plafond.
- ✓ Absorbent le coccyx et redressez le pubis.
- ✓ En repoussant le sol avec les mains, étirez la colonne et les 2 bords du buste vers le plafond.
- ✓ Redressez le sternum, ouvrez la poitrine, roulez les épaules vers l'arrière et vers le sol.
- ✓ Restez dans la posture de 1 à 2 mn. Ramenez les jambes l'une vers l'autre et revenez en Dandasana.

## Ajustements et variations

- ✓ Pour vous aider à redresser le buste, placez une chaise devant vous (entre vos jambes) et pressez les coudes sur l'assise de la chaise.
- ✓ Pour gagner en souplesse à l'intérieur des jambes (adducteurs), asseyez-vous face à un mur, jambes écartées, pieds au mur. Rapprochez-vous progressivement du mur pour écartier davantage vos jambes.