

Uttanasana

(posture de l'Étirement Intense)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez, étirez les bras et toute la face avant du buste vers le plafond.
- ✓ Expirez et, en gardant la face avant du buste étirée, descendez le buste vers l'avant et posez le bout des doigts des mains au sol, de chaque côté de vos pieds. (Débutants : mains à l'avant des pieds, sous les épaules)
- ✓ Inspirez et, en repoussant le sol avec les doigts, allongez la colonne vertébrale vers l'avant (phase concave).
- ✓ Expirez, pliez les coudes et ramenez le front vers / sur les tibias.

Actions clés dans la posture

- ✓ Tendez les jambes et redressez les rotules.
- ✓ Tournez les cuisses vers l'intérieur et absorbez le devant des cuisses vers l'arrière.
- ✓ Étirez l'arrière des cuisses et levez les os fessiers.
- ✓ Dans la phase finale de la posture ramenez le poids vers l'avant des pieds.
- ✓ Étirez la colonne vertébrale et les 2 bords du buste vers le sol.
- ✓ Relâchez la nuque et la tête.
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1 min. Inspirez, redressez le buste et revenez en Tadasana.

Ajustements et variations

- ✓ Si les mains ne se posent pas au sol ou si le dos s'arrondit lorsque les mains se posent au sol, placez les mains au mur (dos et bras parallèles au sol) ou sur des briques (gardez les mains sous les épaules, ne les rapprochez pas des pieds). La hauteur des briques doit être suffisante pour que le dos soit droit dans la phase concave.
- ✓ Progressivement, diminuez la hauteur des briques et rapprochez les briques des pieds.
- ✓ Si l'arrière des jambes est raide, vous pouvez écarter les pieds (largeur du bassin ou même plus large).