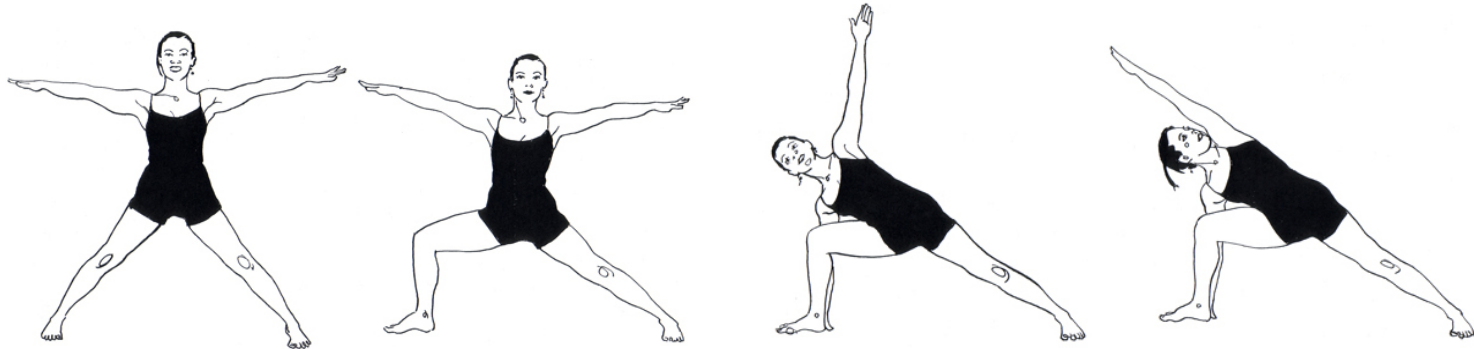


Utthita Parsvakonasana

(posture de l'Angle Etiré sur le Côté)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un grand écartement, pieds parallèles, bras à l'horizontal.
- ✓ En gardant le bassin et la poitrine de face, tournez le pied gauche légèrement vers l'intérieur et toute la jambe droite vers l'extérieur. (Alignez le talon droit avec le milieu du pied gauche.)
- ✓ En résistant avec le bras gauche et la jambe gauche, expirez et pliez la jambe droite jusqu'à former un angle droit.
- ✓ Étirez le buste sur le côté droit et placez le bout des doigts de la main droite au sol, à l'extérieur de la cheville droite.
- ✓ Étirez le bras gauche vers le plafond, puis tournez le bras à partir de l'épaule et abaissez-le au-dessus de l'oreille.
- ✓ Tournez la tête et regardez vers le plafond par l'intérieur du bras levé.

Actions clés dans la posture

- ✓ Descendez le fessier droit jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol et le tibia perpendiculaire.
- ✓ En pressant le talon et le bord externe du pied gauche, tendez la jambe gauche.
- ✓ Poussez le genou droit contre le bras et absorbez le fessier droit.
- ✓ Roulez la cuisse gauche vers l'extérieur et ramenez la hanche gauche vers le haut et vers l'arrière.
- ✓ Absorberez le coccyx, étirez la colonne et pivotez le buste vers le haut et vers l'arrière.
- ✓ Étirez tout le côté gauche, du talon gauche jusqu'au bout des doigts de la main gauche.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, redressez le buste et effectuez la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ Ne laissez pas le fessier droit sortir vers l'arrière et les épaules partir vers l'avant. Les épaules, le dos, l'arrière du bassin et la jambe arrière doivent rester alignés.
- ✓ Pour apprendre l'alignement correct, effectuez la posture avec la main avant sur une brique, à l'extérieur de la cheville. Si le bassin est plus raide, placez la brique à l'intérieur de la cheville et poussez le bras contre le genou.
- ✓ Abaissez le bras supérieur seulement si le bras est derrière l'oreille (omoplate absorbée). Sinon, pratiquez avec le bras levé vers le plafond et tournez la poitrine vers le plafond.