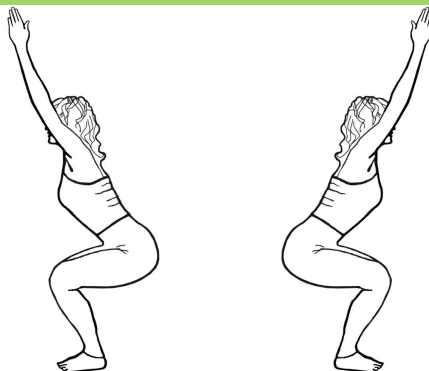


Utkatasana

(posture Féroce)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez, levez les bras vers le plafond et joignez les paumes de main. (Débutants : gardez les bras écartés, paumes de mains face à face).
- ✓ Étirez les bras et étirez la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'à la nuque.
- ✓ Ramenez du poids dans les talons.
- ✓ En étirant les bras et le buste vers le plafond, expirez, pliez les jambes, comme si vous veniez vous asseoir sur une chaise imaginaire.
- ✓ Gardez les genoux joints.
- ✓ Regardez droit devant vous.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les talons dans le sol. (Vous pouvez lever les orteils pour mettre du poids dans les talons.)
- ✓ Pliez les jambes. Descendez les cuisses.
- ✓ Serrez les chevilles, les genoux et la face interne des cuisses.
- ✓ Descendez les fessiers vers le sol (pas vers l'arrière).
- ✓ A partir de l'étirement des bras, étirez le buste. (Redressez la face avant du buste.)
- ✓ Ramenez les bras et le buste vers l'arrière. (Absorbent les omoplates et les épaules.)
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, redressez le buste et les jambes, relâchez les bras et revenez en Tadasana.

Ajustements et variations

- ✓ Pour renforcer les muscles des cuisses, placez-vous dos au mur et pliez les jambes jusqu'à ce que le dessus de vos cuisses soit parallèle au sol. Ajustez vos pieds pour que vos tibias soient verticaux (genoux au-dessus des chevilles). Gardez le bas du dos près du mur, redressez la poitrine. Sans perdre le contact avec le mur, levez les bras au-dessus de la tête. Pour vous aider à engager le bas du ventre et à maintenir le bas du dos près du mur, vous pouvez serrer une brique entre vos genoux (pieds écartés). Commencez par tenir la posture 30s, puis progressivement restez 1 à 2 minutes.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

www.yogastudiolille.fr

Illustrations

Yogagrancanaria



YOGA STUDIO

LILLE