

Vrksasana

(posture de l'Arbre)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Tournez le pied droit et la jambe droite vers l'extérieur. Placez le poids du corps sur le pied gauche.
- ✓ Pliez la jambe droite, saisissez votre cheville et placez la plante du pied à l'intérieur de la cuisse gauche, le plus près possible du périnée. (Débutants : placez le pied plus bas sur la cuisse, ou même sur le mollet.)
- ✓ Pressez le pied contre la cuisse et résistez en repoussant le pied avec la cuisse.
- ✓ Joignez les mains au niveau de la poitrine.
- ✓ Levez les mains au dessus de la tête, les bras pliés. (Tirez les coudes vers l'arrière pour absorber les omoplates.)
- ✓ Étirez les bras vers le plafond et regardez droit devant vous.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne du pied gauche dans le sol et tendez la jambe gauche.
- ✓ Repoussez le pied droit avec la cuisse gauche. (Absorbent la hanche gauche vers l'intérieur. Ne laissez pas le bassin partir vers la gauche.)
- ✓ En résistant avec le devant de la cuisse gauche vers l'arrière, ramenez le genou droit vers l'arrière et vers le sol pour aligner le bassin de face.
- ✓ A partir de l'étirement des bras, étirez le buste vers le plafond.
- ✓ Regardez droit devant vous. (Fixez un point devant vous.)
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1 min. Ramenez les mains au niveau de la poitrine et reposez le pied au sol. Faites la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ Pour apprendre l'équilibre, placez-vous de profil près d'un mur. Posez la main gauche au mur et pliez la jambe droite pour placer le pied sur la cuisse. Levez le bras droit vers le plafond. Progressivement, levez le bras gauche, éloignez la main du mur et joignez les mains.
- ✓ Pour travailler l'ouverture du bassin, placez-vous dos au mur. Ramenez le genou droit vers le mur, en maintenant la cuisse et la fesse gauches au mur.