

Baddha Konasana

(posture de l'Angle Lié)



Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana (sur 1 ou 2 couvertures si nécessaire).
- ✓ Pliez la jambe droite et ramenez le talon droit vers le périnée.
- ✓ Pliez la jambe gauche et amenez le talon gauche vers le périnée.
- ✓ Joignez le tranchant externe des pieds et ouvrez les plantes de pied.
- ✓ Placez les mains derrière les hanches et redressez le buste.
- ✓ (En pressant le tranchant externe des pieds dans le sol) Ouvrez la face interne des cuisses et ramenez les genoux vers le sol.
- ✓ Regardez droit devant vous.

Actions clés dans la posture

- ✓ Ouvrez les plantes de pieds et pressez les talons l'un contre l'autre.
- ✓ Roulez les cuisses vers l'arrière et étirez la face interne cuisses vers les genoux.
- ✓ Rentrez les fessiers. Absorbent le coccyx et redressez le pubis.
- ✓ Descendez les genoux vers le sol.
- ✓ Redressez le bas du dos et étirez toute la colonne vers le plafond.
- ✓ Absorbent le haut du dos et ouvrez la poitrine.

Ajustements et variations

- ✓ Pour ouvrir progressivement l'intérieur des cuisses, placez des poids (5 à 10kg) sur chacune des cuisses. Soutenez vos genoux avec des briques ou des couvertures.
- ✓ Pour redresser votre buste, placez-vous avec le dos au mur.