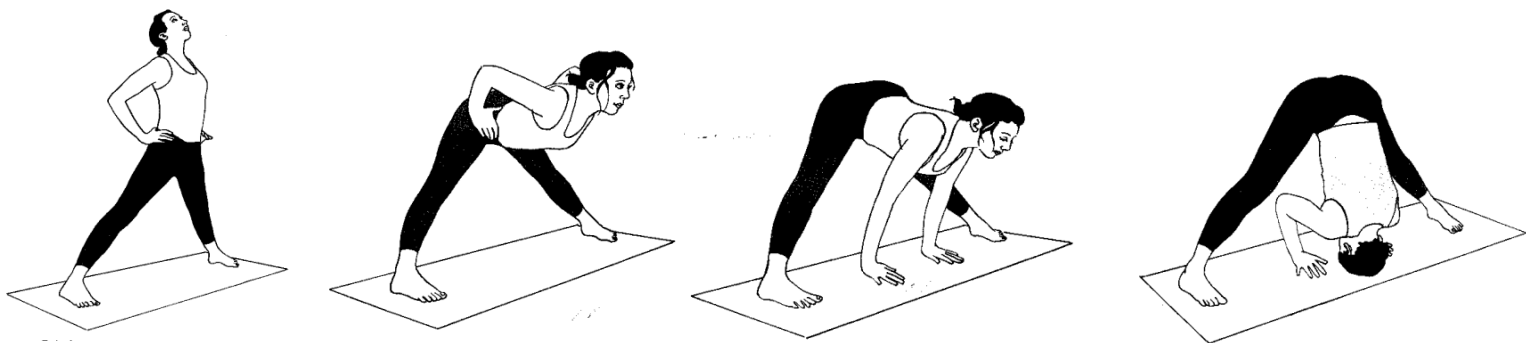


Prasarita Padottanasana

(posture de l'Étirement avec les Pieds Écartés)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un très grand écartement, pieds parallèles, mains à la hauteur des épaules.
- ✓ Expirez, placez les mains sur les hanches, étirez toute la face avant du buste, penchez-vous vers l'avant et posez le bout des doigts des mains au sol.
- ✓ Inspirez et, en repoussant le sol avec les doigts, allongez la colonne vertébrale vers l'avant (phase concave).
- ✓ Expirez, reculez vos mains sur la ligne entre vos pieds, pliez les coudes et ramenez le sommet du crâne au sol.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le tranchant externe des pieds dans le sol et tendez les jambes.
- ✓ Redressez les chevilles internes et éloignez la face interne des jambes l'une de l'autre.
- ✓ Tournez les cuisses vers l'intérieur et tirez les aines internes vers l'arrière et vers le haut.
- ✓ Levez et élargissez les os fessiers.
- ✓ Étirez les 2 bords du buste.
- ✓ Repoussez le sol avec vos mains et redressez les épaules loin des oreilles.
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1 min. Ramenez les mains sur les hanches, inspirez et redressez le buste. Rapprochez vos pieds puis sautez en Tadasana.

Ajustements et variations

- ✓ Ne basculez pas le bassin vers l'avant pour poser la tête au sol. Gardez le poids dans les talons et conservez l'alignement de l'arrière du bassin avec les talons.
- ✓ Si la tête ne se pose pas au sol, placez le sommet du crâne sur une brique.