



Ardha utkatâsana

Conduite de posture proposée par Anoula

En noir, ce qui est prioritaire.

En rouge, ce qui peut être dit pour guider le ressenti de la posture plus dans le détail.

Point de départ

Pieds serrés ou un peu écartés, parallèles, retrouvez la verticalité.
Décambrez le bas du dos, c'est-à-dire amenez le bassin en rétroversion.
Redressez votre colonne et ouvrez légèrement la poitrine.
Quelle est la qualité de votre statique ?
Sentez-vous que vous oscillez d'un pied à l'autre ou êtes-vous bien stable ?
Retrouvez le souffle.

Vinyâsa

En inspirant, les bras montent et à l'expir, pliez les genoux.
La hanche se fléchit.

La cuisse se rapproche de la parallèle au sol, mais elle peut être un peu au-dessus ; cherchez ce qui est confortable.

Décambrez le bas du dos et sentez votre buste relativement vertical ; ne le laissez pas se pencher en avant.

Le poids du corps est bien réparti sur les pieds : ni trop vers les orteils, ni trop vers les talons. *Vérifiez et réajustez-vous.*

Etirez votre colonne et sentez les différentes zones de votre respiration : abdomen, côtes, clavicules, dos. Les jambes sont stables, le haut du corps léger. [si respiration dans la posture] Au besoin, en expirant ramenez les bras devant vous.

En inspirant, poussez sur les pieds pour revenir dans la verticalité, bras tendus. Puis sur l'expir, les bras redescendent.

Observez la solidité de votre statique à présent. *Vos jambes sont-elles mieux ancrées, plus immobiles ?*

A la fin des répétitions

Quel est votre ressenti global, dans le corps... dans le souffle... au niveau de l'ancrage ?