



# Prasarita pâda uttânâsana

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*

Prenez un bon écartement entre les pieds, pieds parallèles.

*Ancrez-vous dans le sol, appuyez sur l'ensemble du pied.*

Bassin de face, légère rétroversion du bassin.

Redressez bien votre colonne, ramenez les épaules légèrement en arrière, allongez la nuque et retrouvez le souffle.

## *Vinyâsa simple*

En inspirant, les bras montent. A l'expir, penchez-vous vers l'avant.

Le dos descend ; le bassin recule. Pliez les genoux si nécessaire.

Posez les mains ou le bout des doigts sur le sol entre les pieds.

*Respirez dans le dos. [si respiration dans la posture]*

Avec chaque expiration, laissez-vous descendre un peu plus bas.

Laissez la gravité agir.

Pour remonter, poussez sur vos pieds et contractez les jambes ; engagez les abdos.

Inspir : les bras guident la remontée ; le haut du dos suit, puis le reste du dos.

En expirant, les bras reviennent le long du corps.

## *Vinyâsa avec la demi-posture*

En inspirant, les bras montent.

A l'expir, penchez-vous vers l'avant.

Le bassin recule, le dos descend jusqu'à mi-course, parallèle au sol.

Pliez les genoux si nécessaire ; *ramenez les bras en chandelier ou sur le côté si c'est trop intense. Les jambes sont toniques ; contractez légèrement les abdos.*

Inspir immobile, puis expir laissez-vous couler vers le bas.

Le haut du dos s'arrondit, lâchez la tête.

Pour remonter, poussez sur vos pieds et contractez les jambes ; engagez les abdos.

Revenez jusqu'à mi-course sur l'inspir, bras devant ou sur le côté. Expir immobile ; puis en inspirant, retrouvez la verticalité ; buste et bras remontent.

En expirant, les bras reviennent le long du corps et les épaules descendent.

## *A la fin des répétitions*

Ecoutez les sensations : quelle zone du corps a-t-elle le plus travaillé ? Comment est le souffle ?