

Utthita trikonâsana en parshva

Conduite de posture proposée par Mireille

Point de départ :

Prenez un bon écartement entre les pieds, pieds parallèles.

Ancrez-vous dans le sol, avec l'appui sur les deux pieds. Contractez légèrement les jambes.

Engagez bien les jambes pour sentir l'énergie remonter jusqu'au coccyx.

Bassin de face, légère rétroversion du bassin.

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

N.B. Pour les personnes peu souples, on peut proposer d'utiliser un bloc.

Vinyâsa :

A l'inspir, les bras montent sur les côtés, à l'horizontale, paumes vers le bas. Les épaules sont détendues, et vous tournez le pied gauche vers l'extérieur.

On s'assure que le bassin reste bien de face.

A l'expir, les bras se translatent vers la gauche et le buste suit ensuite, s'inclinant vers la gauche, sans arrondir le dos. *Sentez le mouvement qui part du bassin.* Déposez le dos de la main gauche sur le genou ou, si c'est possible, vers la cheville, sur le pied, ou le devant du pied, tout en gardant le bras droit tendu vers le haut, à 90°.

La tête tourne à droite et regarde la main droite.

Ouvrez la hanche droite vers le haut et si cela semble peu aisé, remontez la main gauche le long de la jambe gauche.

N.B. Si trop difficile : la tête regarde devant.

Cherchez à allonger les deux côtés du buste et ouvrez la cage thoracique avec l'aide du bras droit, en rapprochant les omoplates. *Si nécessaire, placez le dos de la main droite dans le bas du dos et ouvrez bien votre épaule vers l'arrière.*

On s'assure que le poids du corps est également bien réparti sur le pied droit.

Si on reste plusieurs respirations dans la posture : respirez vos côtes. Sentez que c'est le côté ouvert qui respire le plus, le côté droit. A l'expir, sentez le mouvement des côtes qui reviennent du côté droit.

A l'inspir, on contracte les abdos et les jambes et on pousse sur les pieds, le buste se remet dans la verticalité, les bras tendus à l'horizontale, épaules baissées, le poids réparti sur les deux pieds, bassin de face.

A l'expir, les bras reviennent le long du corps.

Et on repart de l'autre côté.

A la fin des répétitions

Ramenez les jambes, rétroversion du bassin, épaules détendues, nuque étirée, yeux fermés (ou pas !)

Écoutez les sensations : équilibre ? latéralité ? contraction ? Quelle zone a le plus travaillé ? Comment est le souffle ?