

Uttanāsana - Bhavānī

En noir, ce qui est prioritaire

En violet, dit autrement.

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

Point de départ

Pieds parallèles, serrés ou légèrement écartés.

Ancrez-vous bien dans le sol, répartissez le poids sur l'ensemble du pied, des orteils au talon

Bassin de face, légère rétroversion.

Décambrez le dos / Emmenez le coccyx légèrement vers le bas,

la colonne se redresse, ramenez les épaules légèrement en arrière, allongez la nuque

baissez légèrement le menton, les épaules s'éloignent des oreilles.

Retrouvez le souffle, dans la verticalité

Vinyāsa simple

À l'inspir, les bras montent. À l'expir, penchez-vous vers l'avant

Le dos descend, le bassin recule, le mouvement part des hanches

Pliez les genoux si nécessaire.

Posez les doigts vers l'avant, mains parallèles aux pieds.

Répartissez l'étirement des talons à la nuque. Cela signifie qu'il y a un mouvement qui part du ventre vers les cuisses ; la tête se rapproche activement des genoux. Faites en sorte que ce ne soit pas que l'arrière des genoux qui s'étire. L'étirement est global et l'on plie les genoux pour mieux sentir au besoin que c'est global.

En compensation : N'allez pas trop loin dans l'étirement, relâchez bien la nuque et détendez les épaules.

Laissez la gravité relâcher la tête, la nuque, les épaules, le buste.

En intensification de l'étirement : Alignez les orteils avec les doigts, déposer si possible, les paumes sur le sol
Emmenez le ventre en direction des cuisses, le front vers les genoux,

Répartissez l'étirement des talons jusqu'à la nuque.

Les jambes sont toniques

Rentrez le ventre dans un léger uḍḍīyana bandha

Profitez de l'expiration pour intensifier l'étirement à l'arrière des jambes en tendant les genoux

Pour remonter

Pour favoriser le renforcement :

Poussez sur vos pieds, contractez les jambes, engagez les abdos.

Inspirez, les bras guident la remontée, le dos suit, la nuque reste bien dans l'axe de la colonne

Gardez les bras à côté des oreilles, allongez le dos, emmenez les bras tendus à la verticale

Pour protéger le dos:

- a) Pliez les genoux et laissez les bras vous entraîner vers le haut à l'inspir
- b) Si votre dos est très sensible, en inspirant, remontez bras par les côtés et pliez les genoux.

Pour travailler l'assouplissement de la colonne et non le renforcement : Laissez les bras et les épaules pendre en direction du sol,

inspir : déroulez le dos arrondi, vertèbre par vertèbre des lombaires aux cervicales, en terminant par les épaules qui roulent légèrement vers l'arrière, la tête en dernier.