

## Pârshva uttânâsana

### L'étirement intense d'un côté

*Une conduite de posture proposée par Aude*

#### Point de départ :

Positionnez-vous à l'arrière du tapis, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin. Ouvrez le pied gauche à 45° et faites un grand pas en avant avec le pied droit. Les pieds ne sont pas sur une ligne ; ils sont clairement distincts, chacun près d'un bord du tapis. Ramenez votre bassin de face ; **la hanche gauche risquant de partir en arrière**. Si c'est difficile, tournez le pied arrière plus en avant. Légère rétroversion du bassin. **On cherche à diriger le coccyx vers le bas. Sentez l'ancrage dans le sol, les jambes sont légèrement contractées. Les genoux restent libres, déverrouillés.**

Ramener les épaules légèrement en arrière, allonger la colonne et la nuque qui est dans son prolongement. Pour ce faire, le menton s'abaisse légèrement en direction de la poitrine. **Retrouver le souffle.**

#### Vinyâsa :

A l'inspir, les bras montent sur les côtés.

A l'expir, le buste et les bras tendus s'abaissent en direction du sol, le long de la jambe tendue.

Le ventre cherche à rejoindre la cuisse de la jambe avant.

Prioritairement, rapprocher le ventre de la cuisse. Puis le haut du dos s'arrondit.

La tête cherche à rejoindre la direction du genou.

*Si cela tire trop, il y a la possibilité de fléchir légèrement le genou avant.*

*Vérifiez que le poids sur les deux jambes est-il réparti.*

Les mains peuvent être posées de chaque côté du pied si cela est possible. Sinon sur le tibia, plus haut sur les genoux.... Là où c'est confortable. L'étirement doit être global.

*Ressenti des zones étirées.*

*Respirer profondément dans le côté étiré.*

Pour remonter, contracter les jambes et engager mulabandha ainsi que la région abdominale afin de protéger le dos

*Si vous avez un dos sensible, pliez le genou avant pour remonter. Mais si tout va bien, gardez les jambes tendues pour renforcer le dos.*

A l'inspir, allonger les bras vers l'avant puis redresser le haut du buste lentement en maintenant mulabandha ainsi que la région abdominale contractée. Le reste du dos suit, jusqu'à ce que les bras soient allongés au-dessus de la tête.

*Afin de soutenir l'équilibre et la remontée, le regard suit une ligne droite imaginée.*

Lorsque le corps est vertical, les bras étirés au-dessus de la tête, guidés par l'expir, redescendent de chaque côté du corps.

Ramener le pied qui était à l'avant parallèle à celui resté en arrière.

NB : si cela n'est pas possible de revenir les deux pieds l'un à côté de l'autre, parallèles, en un pas et sans perdre l'équilibre, cela indique que l'écart entre les deux pieds était trop important.

Recommencer de l'autre côté.

**A la fin des répétitions :**

Ramener le pied avancé à côté de l'autre à l'arrière du tapis. Écouter, observer les sensations, les saveurs.

*Quelles sensations dans le côté étiré ? Présence de différence entre le côté étiré et l'autre côté ?*