

Utthita parshva konasana

Conduite de posture

Cette posture nécessite beaucoup de souplesse et de puissance dans les membres inférieurs et la région abdominale c'est pourquoi je propose, dans un premier temps, une posture intermédiaire.

Point de départ & vinyâsa 1 pour la version en *parshva*:

Prenez un bon écartement entre les pieds, pieds parallèles, bassin de face. Ouvrez le pied gauche. Contractez vos jambes. Mollets et cuisses sont toniques. En inspirant, amenez les bras à l'horizontale. Expir : pliez le genou gauche et alignez-le au-dessus du talon, pas plus loin. Restez immobiles à l'inspir. En expirant, venez poser le coude gauche au-dessus du genou gauche sans y mettre trop de poids ; le bras droit à 90°. La tête tourne en direction de la main droite.

La jambe droite est tonique. La plante du pied gauche repousse la terre ce qui favorise l'ouverture de la moitié du corps à droite ainsi que de l'épaule droite. Le tronc est en flexion latérale. **Les bords externes des pieds sont pressés vers la terre.** Ne laissez pas le buste partir vers l'avant ; le corps est aligné comme s'il s'appuyait à un mur. Tenez votre bassin suivi et maintenez le périnée et *mûla bandha*.

Alternez.

Point de départ & vinyâsa 2 pour la version en *parshva*:

Jambes écartées, pieds parallèles. Tournez le pied gauche à 90° par rapport au pied droit, bassin de face. En inspirant, les bras se lèvent jusqu'à hauteur des épaules. Sur l'expir, fléchir le genou gauche à moitié jusqu'à ce qu'il se trouve au-dessus du talon. Inspirez sans bouger. Sur l'expir, inclinez latéralement le buste et déposez la main gauche sur le sol à l'intérieur du pied gauche. La main droite est tendue à 90° ; le regard tourne vers le ciel. **Je sollicite la région abdominale qui va m'aider à tenir ma posture.**

Pour aller plus loin, je monte mon bras droit vers le ciel à l'expir puis je rapproche mon bras de mon oreille droite. La jambe droite est tendue et le tranchant extérieur du pied droit est maintenu au sol.

Pour sortir de la posture, contractez les jambes et poussez sur les pieds ; le buste remonte à la verticale ; tendez la jambe gauche (**ou en deux étapes, rester à l'expir immobile...**) ; expir les bras reviennent et le pied redevient parallèle à l'autre.

Alternez.

Point de départ & vinyâsa pour la version en *parivritti*:

Jambes écartées, pieds parallèles. Tournez le pied gauche à 90° par rapport au pied droit, bassin de face. En inspirant, les bras se lèvent jusqu'à hauteur des épaules. Sur l'expir, fléchir le genou gauche à moitié jusqu'à ce qu'il se trouve au-dessus du talon ; joignez les paumes. Inspirez sans bouger. En expirant, le buste pivote vers la gauche, paumes jointes, coudes ouverts. L'épaule droite vient se positionner à

l'extérieur du genou gauche. Le regard tourne vers le ciel. Cherchez la puissance dans les jambes, toniques, et dans la sangle abdominale engagée.

Pour sortir de la posture, contractez les jambes et poussez sur les pieds ; le buste remonte à la verticale ; tendez la jambe gauche (ou en deux étapes, rester à l'expir immobile...) ; expir les bras reviennent et le pied redevient parallèle à l'autre.

A la fin des répétitions :

Ramener le buste puis les pieds parallèles largeur de hanches. Sentir son ancrage et observer les sensations dans les épaules, les flancs, le dos, les jambes et le bassin.