

## **Utkatâsana (jaillissement intense)**

Une conduite de posture proposée par Laure

### **Point de départ :**

Samasthiti, les bras le long du corps, la colonne étirée, le menton rentré, les pieds bien ancrés au sol avec le poids du corps réparti des orteils au talon. Retrouvez le souffle.

### **Vinyâsa :**

#### *Variante bras et tête relâchés*

Pieds serrés si cela est confortable, ou alors légèrement écartés, parallèles.

A l'inspire, les bras montent devant soi.

A l'expire, les genoux se plient pour venir s'accroupir avec les talons si possible au sol, les bras et la tête se relâchent en avant. Si nécessaire, passez sur la pointe des pieds.

A l'inspire, les bras montent en premier puis on pousse dans les talons pour remonter, dos droit.

A l'expire, les bras redescendent le long du corps.

**Synchronisez le souffle et le mouvement.**

#### *Variante bras tendus*

A l'inspire, les pieds sont si possible serrés, les bras montent devant soi.

A l'expire, les genoux se plient pour venir s'accroupir avec les talons si possible au sol, le dos est droit et les bras restent tendus au-dessus de la tête.

**Sentez l'étirement du dos et la force que vous mobilisez.**

A l'inspire, on pousse dans les talons pour remonter, dos droit.

A l'expire, les bras redescendent le long du corps.

**Synchronisez le souffle et le mouvement.**

### **Ajustements :**

En cas de difficultés à poser les talons au sol, il est possible de venir mettre un petit coussin sous les talons. En cas de problème d'équilibre, il est également possible de se tenir à quelque chose, par exemple, un radiateur.

### **A la fin des répétitions :**

**Observez** les effets de la posture sur le corps et le mental.

