

## Ardha Uttanâsana – Aude

En noir, ce qui est prioritaire

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

En bleu, dit autrement

### Point de départ

Pieds parallèles, serrés ou légèrement écartés (maximum à la largeur de hanche)

Sentez le tapis sous vos pieds, répartissez le poids sur l'ensemble de chaque pied, des orteils aux talons

Bassin de face, légère rétroversion

Décambrez le dos / Amenez 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

### Vinyâsa simple

A l'inspir, les bras montent.

Les bras et le haut du corps s'étirent vers le ciel alors que la partie inférieure du corps pousse dans le sol, s'ancre.

A l'expir, le corps se penche vers l'avant à partir des hanches, le dos descend, le bassin recule.

Pliez les genoux si cela tire trop fort au niveau de l'arrière des jambes ou du bas du dos.

Arrêtez-vous lorsqu'un angle de 90 degrés est formé entre le bas du dos et les fessiers. Le

dos est droit et les bras tendus vers l'avant, parallèles de chaque côté de la tête. Les paumes se font face. La nuque suit le prolongement de la colonne.

Les jambes sont toniques, les genoux restent libres (déverrouillés) et légèrement pliés si nécessaire.

Maintenir [un léger mûla bandha<sup>1</sup>] ainsi qu'uddîyana bandha afin de protéger la zone des lombaires et permettre la répartition de l'étirement à toute la chaîne arrière (des talons jusqu'à la nuque)

### Pour remonter

Les jambes sont toniques, les pieds poussent dans le sol et les abdos sont engagés.

Activer uddîyana bandha et mûla bandha afin de protéger le bas du dos.

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

Si le dos est sensible, pliez les genoux et éventuellement remontez les bras par les côtés.

Une fois arrivés à la verticalité, les bras redescendent, guidés par l'expir.

---

<sup>1</sup> Note d'Anoula : la tenue de la sangle abdominale, *nâbhi bandha* (ou *uddîyâna*) est en effet importante, afin de sécuriser les articulations lombaires et d'aider la musculature dorsale. *Mûla bandha* n'est pas un must ici, comme ce serait le cas dans une extension.