

LES EXTENSIONS VERS L'ARRIÈRE

Les extensions vers l'arrière sont des postures où la colonne vertébrale et/ou les hanches sont en extension.

Bienfaits physiques

- Étirent la chaîne antérieure du corps (devant du corps) : quadriceps, psoas, abdominaux, muscles avant du tronc
- Ouvre la poitrine et la ceinture scapulaire
- Créent de l'espace dans la cage thoracique
- Améliorent la souplesse et la force de la colonne vertébrale
- Activent les reins
- Renforcent les bras et les épaules
- Stimulent le système nerveux central
- Réchauffent l'organisme

Bienfaits psychologiques

- Apportent vitalité et joie
- Augmentent la capacité à faire face au stress
- Aident dans les cas de dépression
- Permet d'affronter les peurs
- Cultivent le lâcher-prise et l'estime de soi
- Favorisent la stabilité émotionnelle

Pour préparer le corps aux extension arrière, il faut échauffer :

- le cou
- les lombaires
- la région sacro iliaque
- les psoas
- les quadriceps
- ouvrir la poitrine et les épaules (par les torsions)
- ouvrir la colonne thoracique

BKS Iyengar l'expliquait ainsi : "Quand la poitrine s'ouvre, l'esprit s'ouvre. Nous nous sentons émotionnellement rayonnants, la stabilité vient. C'est la stabilité émotionnelle ».

PRINCIPES DE BASES ET ACTIONS CLÉS

La position du bassin

Afin de protéger les lombaires, pensez toujours à les allonger en positionnant le bassin en rétroversion. Pour aller plus loin dans la posture, la tendance est d'amener le bassin en antéversion ce qui a pour effet de comprimer les vertèbres lombaires.

La colonne vertébrale

La colonne vertébrale garde son allongement axial durant le mouvement d'extension et aussi à la sortie. La tendance est de sortir trop vite de la posture en oubliant l'allongement axial.

Il est à noter que les cervicales demeurent neutres dans certaines postures. Ex : Setu Bandha.

La rotation interne des fémurs

La pratique des extensions demande une rotation interne des fémurs. Il est préférable de ne pas contracter les grands fessiers pour les pratiquants peu expérimentés puisqu'ils placent les fémurs en rotation externe. Les adducteurs doivent être actifs pour maintenir la rotation interne des fémurs.

La position des humérus

La pratique des extensions demande une rotation externe des humérus. La plupart des postures de cette catégorie demandent de placer les bras en extension.