

ANJAYENASANA (FENTE)



Anjaya : mère d'Hanuman

Aide à comprendre les actions à faire au niveau des hanches pour Virabhadrasana I.

Renforce les ischio-jambiers de la jambe avant et tonifie les quadriceps et étire les hanches de la jambe arrière.

Prendre la posture et actions à faire :

Placer 2 blocs à l'avant du tapis.

Prendre la posture Tadasana.

Plier les jambes et déposer le pied gauche à l'arrière du tapis largeur de la hanche.

Placer le genou droit sous le talon droit en ligne avec le 2^e-3^e orteil.

Pousser le pied droit vers l'avant sans déplacer le pied droit. Presser la base du gros orteil du pied droit dans le tapis.

Placer la jambe droite dans un angle de 90 degrés.

Pousser la fesse droite vers le talon gauche.

Aligner les os des hanches vers l'avant et au même niveau.

Allonger la jambe gauche et presser la base du gros orteil du pied gauche et l'intérieur du talon.

Pousser le haut de la cuisse gauche vers le haut.

Ramener le coccyx vers le sol.

Garder le tronc long, les 2 côtés de la taille allongés et ouvrir la poitrine.

Pour sortir de la posture : Presser les mains dans les blocs et ramener la jambe gauche à l'avant du tapis en Ardha Uttanasana, puis en Tadasana.

Contre-indications :

- Blessure aux genoux et aux quadriceps
- Problème au niveau de l'articulation sacro iliaque

Variations :

1. Pratiquer d'abord la posture à l'aide du mur, soit en déposant la plante du pied et le talon de la jambe arrière au mur. Cette version offre plus d'ancrage et de stabilité et aide à placer les hanches à la même hauteur.
2. Déposer le genou gauche au sol en gardant la paume du pied et les orteils de la jambe arrière sur le tapis.



3. Redressez le tronc. Les épaules se positionnent en haut des hanches (placement tête-cage thoracique-bassin). Le placement des bras peut varier selon l'effet recherché dans la séance pratiquée.



4. Redresser le tronc et soulever la jambe arrière. Idéalement, le genou de la jambe arrière est en extension. Le placement des bras peut varier selon l'effet recherché.

