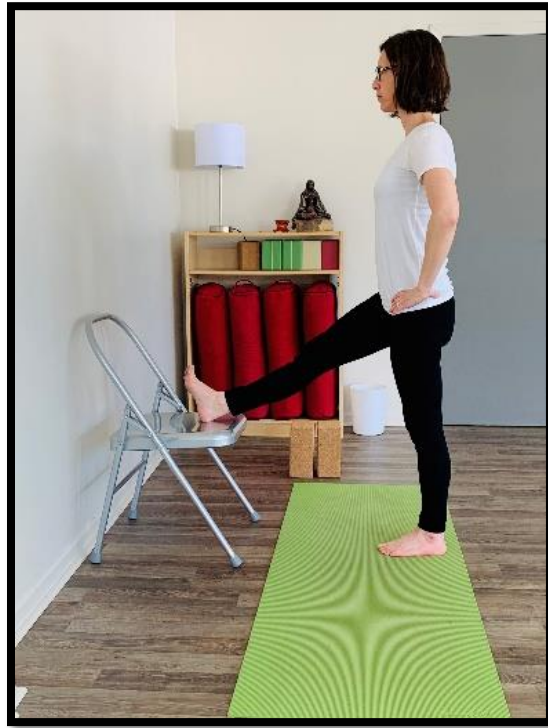


UTTHITA HASTA PADANGUSTASANA I



Utthita : étiré
Hasta : main
Padangusta : gros orteil

Posture qui est un défi pour l'équilibre car elle enseigne la stabilité des jambes.

Permet de comprendre comment maintenir les hanches à niveau pendant qu'une jambe est fléchie et s'étire vers l'avant.

Étire les ischio-jambiers et les adducteurs.

Stabilise le bassin et la colonne vertébrale.

Améliore la confiance en soi.

Prendre la posture et actions à faire :

Placer une chaise sur le tapis, le dossier contre le mur.

Se placer en Tadasana à environ une distance équivalente à une jambe.

Déposer les mains sur les hanches.

Fixer le regard sur un point devant le mur soit à la hauteur des yeux ou vers le bas.

Presser dans les 4 points d'ancrage du pied gauche, un peu plus la base du gros orteil et l'intérieur du talon de la jambe gauche.

Engager le quadriceps de la jambe gauche et transférer le poids du corps sur la jambe gauche.

Sans lever la hanche droite et en gardant la jambe droite neutre, plier la jambe droite et l'allonger pour déposer le talon droit sur la chaise.

Garder le bassin neutre et les hanches au même niveau.

A partir de l'arrière du bassin, presser dans les 4 points d'ancrage des pieds, un peu plus la base des gros orteils et l'intérieur des talons.

Engager les quadriceps.

Allonger les bras vers le ciel, bras largeur des épaules et paumes l'une vers l'autre.

Allonger les deux côtés de la taille, la colonne vertébrale du coccyx jusqu'au sommet de la tête.

Ouvrir la poitrine et ramener les omoplates vers les fesses.

Ramener les mains sur les hanches.

Pour sortir de la posture : Stabiliser la jambe gauche et plier la jambe droite pour déposer le pied droit au sol en Tadasana.

Répéter avec l'autre côté.

Contre-indications

- Blessures aux genoux ou instabilité dans les genoux
- Blessures aux hanches, aux ischio-jambiers, au bas du dos
- Hernie discale
- Basse pression

Variations :

Variation de la hauteur du support :

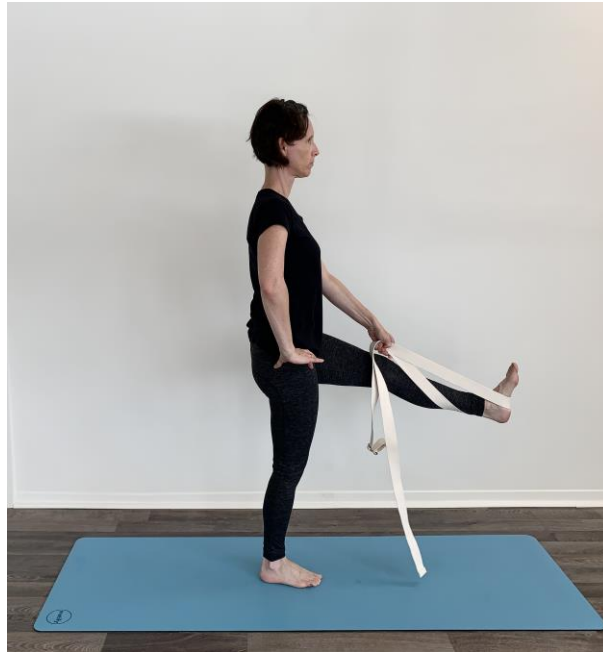
1. Si la chaise est trop haute, déposer le talon droit sur un ou plusieurs blocs.



2. Pour intensifier la posture, le talon peut se déposer sur le dossier de la chaise.



3. Déposer une sangle sur le talon droit, tenir la sangle dans la main droite et allonger la jambe droite.



4. Former un crochet avec le pouce et l'index de la main droite pour agripper le gros orteil du pied droit. Allonger la jambe droite. Le bassin doit garder sa position neutre.