

SETU BANDHA SARVANGASANA (PONT)



Setu: pont
Bandha : verrou
Sarvanga : le corps entier

Première posture d'extension arrière qui est enseignée.

Enseigne à stabiliser les jambes, à engager les ischio-jambiers et la rotation interne des fémurs.

Enseigne la rétroversion du bassin et l'ouverture de la poitrine.

Prépare pour les extensions arrière plus intenses.

Prendre la posture et actions à faire :

Placer une couverture sur le tapis et s'allonger sur le dos en plaçant les épaules sur le bord arrondi de la couverture. La couverture agit comme protection à la vertèbre C7 en l'empêchant d'être appuyée et comprimée directement sur la surface dure du tapis. Plus l'extension est prononcée, plus le poids du corps se retrouve sur la C7. A long terme, il y a risque d'usure.

Les coudes et les bras sont déposés sur la couverture. La nuque et la tête ne sont pas en appui sur la couverture.

Plier les jambes et placer les genoux sous les talons, pieds et genoux largeur des hanches.

Ramener légèrement les gros orteils vers l'intérieur et faire les actions des jambes de Tadasana, notamment la double action des fémurs (serrer un bloc imaginaire et pousser les grands trochanters vers l'extérieur).

Presser les pieds au sol et plus particulièrement la base des gros orteils et l'intérieur des talons.

Plier les coudes, les placer en ligne avec les épaules et pointer les doigts vers le plafond.

Presser les avant-bras au sol et élargir la région des omoplates.

Ouvrir la poitrine en pressant l'extérieur des aisselles dans le sol et rapprocher les clavicules du sol.

Ramener le coccyx vers l'avant et rentrer les fesses vers l'intérieur (rétroversion du bassin).

Engager les fessiers et lever le bassin vers le haut.

Les os des hanches et le pubis sont dirigés vers le plafond.

Rester quelques respirations sur place.

Pour sortir de la posture : Presser les omoplates, les bras et les pieds contre le sol et descendre le bassin vertèbre par vertèbre au sol. Descendre le sacrum en dernier au sol.

Contre-indications :

- Problème à l'articulation sacro iliaque
- Douleurs dans le bas du dos
- Douleurs au nerf sciatique
- Blessures au cou

Variations:

1. Déposer un bloc entre les cuisses pour favoriser l'adduction des fémurs.