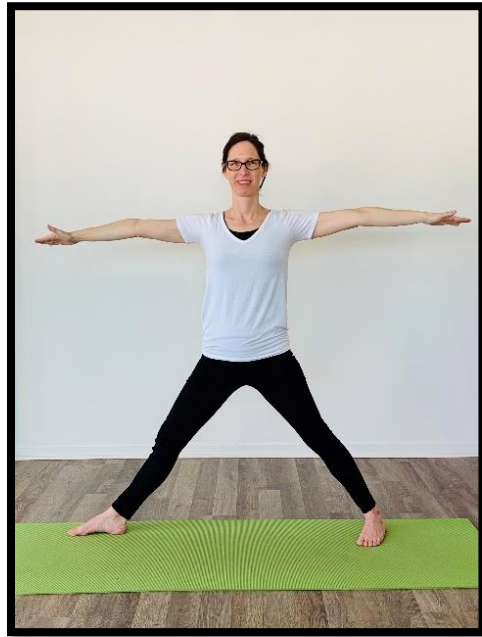


PARSVA HASTA PADASANA



Parsva : côté, flanc
Hasta : main
Pada : pied

Permet de comprendre les actions des jambes dans les postures latérales debout.

Étire les hanches.

Permet de comprendre l'abduction et la **rotation externe des fémurs**.

Prendre la posture et actions à faire :

Se placer en Utthita Hasta Padasana au centre du tapis.

Placer les mains sur les hanches.

Tourner le pied gauche vers la droite à environ 15-30 degrés.

Lever le talon droit et pivoter le pied droit à partir de la plante du pied pour qu'il soit parallèle au tapis.

A partir de l'arrière du bassin, pousser dans les 4 points d'ancrage des pieds en mettant plus d'emphasis sur la base du petit orteil du pied gauche et la base du gros orteil du pied droit.

Pousser les talons vers l'extérieur sans les déplacer pour faire l'abduction des fémurs.

Engager les jambes et placer les fémurs en rotation externe en amenant l'intérieur des cuisses vers l'extérieur.

Aligner le creux des hanches avec les genoux et les chevilles. Les genoux doivent être alignés avec les 2^e-3^e orteils.

Placer le bassin au point neutre.

Lever les bras à la hauteur des épaules et allonger les 2 côtés de la taille.

Descendre les omoplates vers les fesses.

Allonger le tronc du coccyx jusqu'au sommet de la tête.

Pour sortir de la posture : Ramener le pied droit parallèle et revenir en Tadasana.

Contre-indications :

- Blessure aux aînes
- Blessures aux genoux

Variante :

- Les bras peuvent se placer vers le haut, vers l'arrière avec les doigts croisés ou les mains jointes.