SUPTA PADANGUSTASANA III

Étire les fessiers et les muscles externe de la hanche, la bande ilio-tibiale et le piriforme.

Prendre la posture et actions à faire :

Prendre la posture Supta Padangustasana I avec la jambe gauche allongée au sol et la jambe droite allongé avec le pied droit qui pousse vers le plafond.

Plier la jambe gauche, lever le bassin et le déposer 6 pouces vers la droite.

Placer le pied gauche en ligne avec la hanche gauche afin que la région des épaules jusqu'aux pieds soit placée vers la gauche.

Tenir la sangle seulement dans la main gauche et déposer le bras droit au sol, paumes des mains placées directement au sol.

Allonger la jambe gauche et presser le pied gauche au mur.

Presser les omoplates et l'arrière des aisselles au sol.

Presser fermement le pied gauche au mur et déplacer la jambe droite vers la gauche tout en venant s'appuyer sur la hanche gauche.

La cheville ne doit pas descendre plus bas que la hanche (grand trochanter).

Si le cou le permet, garder les omoplates au sol, lever la tête, la déplacer vers la gauche et la redéposer au sol. Tourner la tête vers la droite.

Pour sortir de la posture : Stabiliser la jambe gauche en pressant le pied gauche au mur et ramener la jambe droite vers le haut., pied droit aligné avec l'épaule droite. Redéposer la jambe droite au sol.

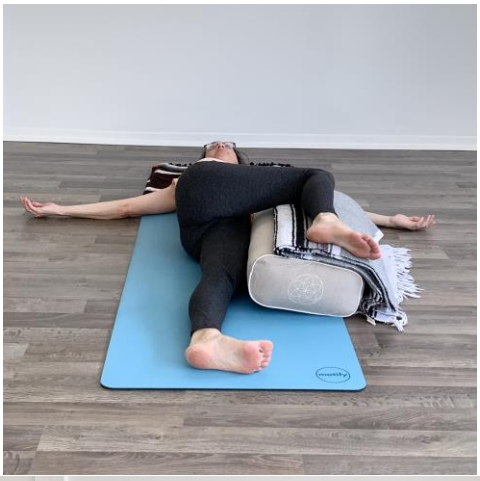
Refaire la même chose de l'autre côté.

Contre-indications :

- Blessures aux psoas et/ou ischio-jambiers et/ou aux adducteurs et/ou au bas du dos
- Hernie discale
- Syndrome du piriforme
- Douleurs à l'articulation sacro iliaque.

Variations :

1. Descendre la jambe droite vers le sol moins bas.

2. Pratiquer la posture avec l'aide du mur soit en pressant le pied gauche contre un mur.

3. Plier la jambe droite et la déposer sur un support.