

PRÉPARATION À ADO MUKHA VRKSASANA (ÉQUILIBRE SUR LES MAINS)

Durée : 20 minutes environ selon le nombre de répétitions
Matériel : 2 blocs, une sangle, une chaise et une couverture

Centration : Virasana (Héros) 3 à 5 minutes



Placer un autre bloc si nécessaire.

Échauffement :

1. En posture assise ou en Virasana:

- Rotations de poignets
Rotations des épaules

2. Urdhva Hastasana bras largeur des épaules ou avec doigts croisés :



Toujours garder les bras allongés et ne pas plier les coudes.

Manque de mobilité dans les épaules :
Utiliser la version avec la sangle et monter les bras à la hauteur permise par votre mobilité.

3. Ardha Uttanasana : 5 respirations. Refaire 2 fois.



Varier l'angle du tronc selon votre flexibilité. Toujours maintenir les jambes et le dos allongés.

4. Ado Mukha Svanasana 3 points d'appui : 5 respirations. Refaire 1-2 fois.



5. Navasana et/ou Ardha Navasana : 5 respirations. Refaire 2 fois.



6. Ardha Pincha Mayurasana : 5 respirations. Refaire 1-2 fois.



7. Supta Tadasana avec emphase ouverture des épaules et placement des mains de Ado Mukha Vrksasana (3 versions) 5 respirations dans chacune avec pause entre chacune.

Coudes pliés et jambes pliées : les coudes se dirigent vers le plafond.



Bras allongés et jambes pliées



Bras et jambes allongés



8. Ado Mukha Svanasana pieds sur chaise vers Ado Mukha Vrksasana pieds sur chaise. 3 répétitions. Répétitions au choix.



Détendre les poignets et prendre des pauses au besoin.

9. Ado Mukha Vrksasana pieds au mur. Varier l'angle du corps.



Ado Mukha Vrksasana est très exigeante tant au niveau du corps que du mental. Elle demande de la pratique. Cultivez la patience pour développer votre souplesse et votre force 😊