

BADDHA KONASANA (ANGLE LIÉ)



Baddha : lié, pris, retenu

Kona : angle

Asana : posture

Enseigne comment relâcher et allonger l'intérieur des hanches et les adducteurs.

Étire l'intérieur des cuisses. C'est une posture difficile quand les adducteurs sont peu souples.

Encourage la mobilité des hanches tout en favorisant la circulation sanguine dans le bassin et les organes abdominaux.

Prendre la posture et actions à faire :

Prendre la posture Dandasana.

Placer le bassin en position neutre.

Les ischions sont en appui direct avec le bloc ou le tapis.

Plier la jambe droite, déposer les pouces en haut du mollet pour les séparer et le tirer vers le talon de façon à coller le mollet à l'intérieur de la cuisse afin de protéger le genou. Rouler le haut de la cuisse droite vers l'arrière pour amener la hanche droite en rotation externe. Descendre le genou droit vers la droite.

Déposer le talon droit près du périnée, bord externe du pied droit en appui au sol.

Refaire les mêmes actions avec jambe gauche.

Placer des blocs sous les cuisses si elles ne touchent pas le sol.

Les hanches doivent être à la même hauteur que les genoux ou plus hautes. Donc, s'asseoir sur un bloc si les genoux sont plus hauts que les hanches.

Coller les pieds ensemble et les ramener le plus près possible du périnée. Presser dans les 4 points d'ancrage des pieds.

Engager l'abdomen en ramenant les os des hanches l'une vers l'autre.

Allonger le sacrum et le rentrer vers l'intérieur.

A partir de l'arrière de la base du bassin, pousser les fémurs loin du corps.

Pour sortir de la posture : Soulever une fesse, étirer une jambe sur le côté et la redéposer en avant en Dandasana OU incliner légèrement le tronc vers l'arrière, allonger la jambe droite vers la droite pour ensuite la ramener vers l'avant de la largeur de la hanche droite.

Contre-indications :

- Blessures aux hanches, ischio-jambiers, adducteurs ou aux genoux
- Ostéoporose

Variations :

1. S'allonger sur le dos au tapis, placer les ischions près du mur et déposer l'extérieur des pieds contre le mur. Garder le bassin neutre.



2. S'asseoir directement au tapis sur les ischions, corps légèrement incliné vers l'arrière et déposer un bloc entre les pieds et ramener le bloc vers le pubis.



Option : placer le bloc dans le sens de la largeur selon le confort de l'élève.

3. Placer des supports (coussins ou blocs) sous les cuisses et sous les pieds.



Notez que les blocs sont placés en angle de façon à ce que les bords du haut soient en suspension.

Ceci permet de varier la hauteur des blocs et d'épouser davantage les jambes.

4. Faire une grande loupe avec la sangle. Placer la sangle au niveau de la taille et la déposer sur le milieu du sacrum. Placer la sangle devant les pieds. Serrer la sangle pour soutenir la posture.



Assurez-vous que la portion excédentaire de la sangle se dirige vers vous afin qu'il soit aisé de serrer ou desserrer la sangle.

5. Se positionner le dos au mur. Déposer un bloc dans le milieu du dos et appuyer contre le mur pour aider à garder le tronc allongé et le bassin neutre.



Ne pas coller le ou les blocs sur lequel l'élève est assis contre le mur afin de garder de l'espace pour les fesses.

En bleu : le bloc

6. Supta Baddha konasana : Pour une posture de centration ou de détente, pratiquez la posture en position couchée. Version à faire avec ou sans la sangle, avec ou sans les accessoires.



Placer un bloc sur le tapis sur le sens de la longueur.

Déposer un traversin sur le bloc (à l'extrémité où se trouve la tête).

Déposer une couverture pour la tête.

Option : déposer une couverture sous les pieds. Seuls les talons peuvent aussi se déposer sur la couverture. Les talons placés plus haut que les orteils offrent souvent plus de détente au niveau des hanches et/ou au niveau des chevilles.

Pour les femmes, laissez un espace entre le bas du bassin et le traversin pour plus de confort dans le bas du dos.