

PRÉPARATION À PINCHA MAYURASANA (ÉQUILIBRE SUR LES AVANT-BRAS)

Durée : 20-25 minutes environ selon le nombre de répétitions

Matériel : 2 blocs, une chaise, un tapis supplémentaire pour l'antidérapant et une couverture

Centration : Virasana (Héros) 3 à 5 minutes



Placer un autre bloc sous le bassin si nécessaire.

Échauffement :

1. En posture assise ou en Virasana:

- Rotations des épaules
- Rotation des poignets

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



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

a- Placer la colonne vertébrale neutre et engager le corset.

b- Désengager le corset et faire une extension thoracique.

Faire plusieurs mouvements a-b en dynamique.

3. Quatre pattes sur les avant-bras – 4 pattes élargie - puis ajout de la planche (Utthita Chaturanga Dandasana)

En dynamique. 4-6 répétitions.



4. Ouverture des épaules : Faire cet enchaînement 4-6 fois en dynamique. Répétez une fois.

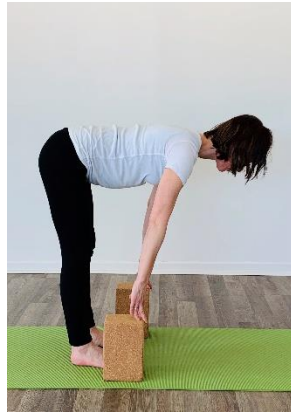


Presser le bout des doigts ensemble et engager le corset.



Tout en pressant le bout des doigts ensemble, désengager le corset et creuser le dos.

5. Enchaînement : Tadasana – Ardha Uttanasana - Anjayenasana - Ado Mukha Svanasana – Ardha Uttanasana – Utkatasana- Tadasana. Répéter 2 fois.



Piétiner sur place au besoin au premier Ado Mukha.

Et revenir en Tadasana.

6. Ajouter Urdhva Mukha Svanasana (chien tête en haut) à l'enchaînement #5 ou pratiquer seulement le Urdhva Mukha Svanasana.



7. Sphinx avec engagement du corset - Planche sur les avant-bras ou demie-planche (Utthita Chaturanga Dandasana) - Ardha Pincha Mayurasana - Balasana. Rester 3-4 respirations dans chacune des postures. Refaire 1-2 fois.



ou



**** Pour tonifier le tronc, rester 1 minute dans la demie-planche ou planche sur avant-bras. Prendre une pause. Refaire 2 autres fois.**



8. Ardha Pincha Mayurasana pieds au mur : Rester 5 respirations. Répéter 1-2 fois.

Ne pas déposer la tête au sol. Sur la photo, les mains sont jointes mais il serait préférable de déposer les mains à plat au sol comme dans Ardha Pincha Mayurasana. Il n'est pas nécessaire d'amener les hanches en haut des épaules mais il est possible de le faire selon la physionomie.



Bonne pratique 😊