UTKATASANA (CHAISE)

Utkata : Démesuré, excessif, fou furieux

Renforce les membres inférieurs en particulier les muscles fessiers, les quadriceps et les ischio-jambiers.

Améliore la flexibilité dans les hanches, les genoux et les chevilles.

Apprend à maintenir le bassin neutre.

Stimule et tonifie tout le corps.

Développe la capacité respiratoire car la respiration dans le haut et le bas du torse est équilibrée.

<u>Prendre la posture et actions à faire :</u>

Se placer en Tadasana, les pieds largeur des hanches.

Lever les bras vers le haut en gardant les mains largeur des épaules et les paumes face à face.

Maintenir la position neutre du bassin et plier les jambes. Ne pas descendre à moins de 90 degrés.

Ancrer le haut des fémurs et engager la double action des fémurs (serrer le bloc et briser la sangle).

Descendre le coccyx vers le sol, engager l'abdomen et placer les hanches à niveau.

Maintenir la position neutre du bassin.

Sans sortir les côtes vers l'avant, allonger les deux côtés de la taille à partir des hanches jusqu'aux aisselles.

Allonger du sternum jusqu'au nombril et lever le sternum.

Descendre les omoplates vers les fesses.

Les genoux ne doivent pas dépasser les gros orteils.

Pour sortir de la posture : Presser la base des gros orteils dans le sol et allonger les jambes pour revenir en Tadasana.

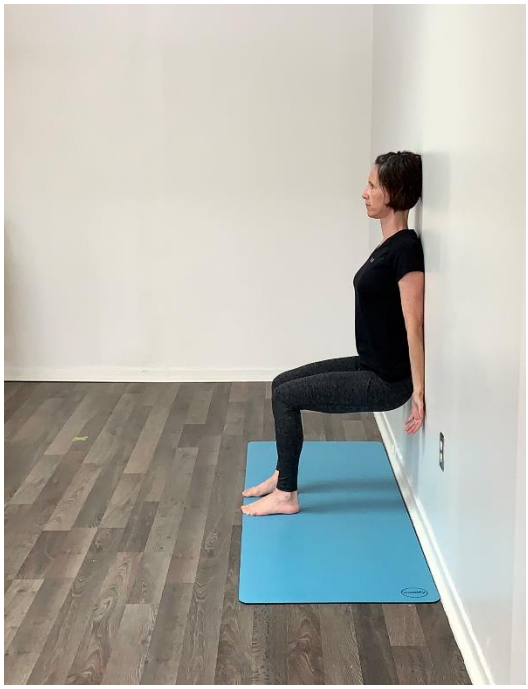
Contre-indications

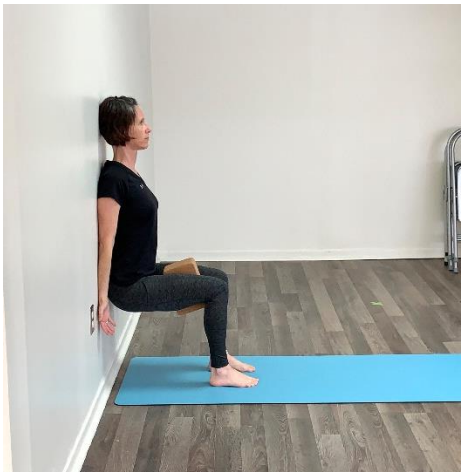
- Blessure aux genoux
- Ne pas lever les bras en cas d'hypertension

Variantes :

1. S'asseoir sur une chaise. Déposer les ischions à l'avant de la chaise pour avoir seulement le haut des fémurs en appui sur la chaise. Allonger les bras vers le haut et à l'expirations fléchir le tronc vers l'avant.

2. Se placer en Tadasana, le milieu du sacrum, le milieu du dos et l'occiput en appui contre mur et plier les jambes en gardant les mêmes appuis du haut du corps. Aucune flexion du tronc. Les jambes forment un angle de 90 degrés ou plus.





Un bloc peut être déposé entre les cuisses pour toutes les variations.

3. Même que 2 mais allonger les bras le long des oreilles et fléchir le tronc vers l'avant.

4. Allonger les bras vers l’avant en plaçant les mains à la hauteur des épaules.