

# DANDASANA (BÂTON)



Danda : bâton

Posture de base pour les postures assises.

Permet de comprendre la relation entre les ischio-jambiers et le bassin neutre.

Enseigne à allonger la colonne vertébrale dans les postures assises.

Prépare pour les postures assises en flexion avant car elle enseigne les actions à faire dans les jambes et les pieds.

Renforce le dos et étire l'arrière des jambes.

## **Prendre la posture et actions à faire :**

S'asseoir sur le tapis ou sur des blocs pour avoir le bassin neutre et les jambes complètement allongées.

Tirer la peau des fesses vers l'arrière et les cuisses vers l'intérieur (rotation interne des fémurs) et s'asseoir directement sur les ischions (bassin neutre).

Placer les jambes largeur des hanches.

Allonger le sacrum et le rentrer vers l'intérieur.

Engager l'abdomen.

A partir de l'arrière du bassin, allonger les jambes et presser dans les 4 points d'ancrage des pieds.

Presser la base des gros orteils et ramener la base des petits orteils vers les hanches.

Engager les quadriceps.

Pousser le haut des fémurs vers le sol et presser les talons dans le tapis.

Faire l'action de serrer le bloc et briser la sangle. Les genoux doivent s'aligner avec le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> orteil.

Allonger la colonne vertébrale et les 2 côtés de la taille (des hanches aux aisselles).

Lever le sternum et l'amener loin du nombril.

Pour sortir de la posture : Plier les jambes.

### **Contre-indications :**

- Douleurs dans le bas du dos

### **Variations:**

1. Si la hauteur des blocs n'est pas suffisante, s'asseoir sur une chaise avec les ischions et le haut des fémurs en appui sur la chaise.
2. Placer un bloc entre les cuisses pour favoriser l'engagement des jambes.
3. Déposer une sangle près des talons pour aider à supporter le dos et garder les jambes allongées.

