

POUSSÉE CONTRE LE MUR



Exercice préparatoire à la pratique de la posture Ado Mukha Svanasana et de Uttanasana lorsque le bassin et les ischio-jambiers sont peu flexibles.

Permet de comprendre l'alignement du haut du corps pour la posture Ado Mukha Svanasana.

Permet d'acquérir de la stabilité et de la flexibilité dans les épaules, de renforcer le haut du corps et d'étirer les ischio-jambiers et les mollets.

Prendre la posture et actions à faire :

Se placer en Tadasana devant un mur.

Placer les pouces sur les os des hanches et avancer les majeurs vers le mur.

Déposer les majeurs au mur et lever les mains hauteur des épaules.

Placer les index parallèles, écarter les doigts et presser les mains dans le mur notamment la base des index et des pouces.

Continuer à pousser les mains au mur et déplacer les pieds vers l'arrière pour allonger les bras à partir des omoplates jusqu'aux mains.

Déplacer les pieds vers l'arrière d'environ 2 à 3 pouces.

Placer les pieds parallèles, largeur des hanches.

Presser les mains au mur et pousser le bassin vers l'arrière et allonger les 2 côtés de la taille. Les poignets, les coudes, les épaules et les hanches doivent former une ligne droite.

Le bassin doit se placer directement en haut des chevilles et en position neutre. Les hanches, les genoux et les chevilles doivent former une ligne droite verticale (on doit retrouver l'alignement des jambes de Tadasana).

Engager les actions des jambes de Tadasana.

Rouler l'extérieur des aisselles vers les petits orteils pour créer de l'espace et de la stabilité dans les épaules et la rotation externe des humérus.

Pour sortir de la posture : Regarder les mains au mur, plier les jambes et se déplacer vers le mur pour revenir en Tadasana.

Contre-indications :

- Blessures ischio-jambiers et/ou aux épaules et/ou aux poignets

Variations :

1. Déposer les mains au mur à la hauteur des côtes flottantes.
2. Déposer les mains au murs à la hauteur des hanches pour former un angle de 90 degrés avec le corps.

