

UPAVISTHA KONASANA (ANGLE ASSIS)



Upavistha : Assis
Kona : angle
Asana : posture

Prépare pour les postures de flexion et les postures debout.

Permet d'assouplir les muscles de l'intérieur des cuisses (adducteurs) et d'ouvrir les hanches.

Prendre la posture et actions à faire :

Prendre la posture Dandasana.

Placer le bassin au point neutre.

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

Prévoir des supports sous les genoux si vous êtes assis sur des blocs (en cas d'hyper extension des genoux).

S'incliner légèrement vers l'arrière, soulever le talon droit et déplacer la jambe droite d'un maximum de 120 degrés.

Refaire la même action avec la jambe gauche.

S'assurer que les jambes sont à égales distance du milieu du corps.

Ramener le bassin au point neutre.

S'assurer que l'intérieur et l'extérieur des ligaments des genoux sont à égale distance du sol.

A partir de l'arrière du bassin, allonger les jambes jusqu'aux 4 points d'ancrage et activer un peu plus la base des gros orteils.

Placer les genoux alignés avec le 2^e-3^e orteil.

Presser le haut des fémurs vers le sol.

Placer le bout des doigts au sol ou sur un bloc, sous les épaules.

Placer les épaules au-dessus des hanches, allonger la colonne vertébrale et de chaque côté de la taille des hanches aux aisselles.

Pour sortir de la posture : S'incliner légèrement vers l'arrière, déplacer le talon de la jambe droite vers l'avant. Refaire la même action avec la jambe gauche. Se positionner en Dandasana.

Contre-indications :

- Blessures aux hanches et aux adducteurs.

Variations :

1. S'asseoir sur plusieurs blocs pour permettre au bassin de prendre la position neutre.
2. 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.



3. Se placer le dos au mur et déposer un bloc dans le milieu du dos pour aider à redresser le dos.
4. S'allonger sur le dos sur le tapis, les ischions en appui sur le mur ou sur un ou des blocs pour garder le bassin neutre et déposer les jambes en ouverture contre le mur. Ouvrir également les jambes à droite et à gauche. L'ouverture doit être symétrique.

