

UTTHITA CHATURANGA DANDASANA (PLANCHE)



Utthita : étiré
Chaturanga : 4 membres
Danda : bâton

Elle est la fondation de la posture Adho Mukha Svanasana.

Renforce les poignets, les épaules et les muscles du bas du dos se trouvant près de la colonne vertébrale.

Tonifie les muscles du bas de l'abdomen et du bas des fesses.

Prendre la posture et actions à faire :

Se positionner à 4 pattes au sol, les mains largeur des épaules soit l'extérieur des poignets alignés avec l'extérieur des épaules.

Écarter les doigts et placer les index parallèles.

A partir de l'arrière des omoplates, allonger les bras en pressant les mains dans le sol.

Presser la base des index et les pouces dans le sol.

Ramener les creux des coudes en direction opposée à la pointe avant du tapis. Rouler les biceps vers le haut et descendre les triceps. Ces 2 actions permettent d'égaliser la pression sur l'intérieur et l'extérieur des poignets.

Allonger la colonne vertébrale du sommet de la tête jusqu'au coccyx et élargir le dos, plus spécifiquement au niveau des omoplates.

Placer le bassin neutre. Cette action place le coccyx vers les talons.

Ramener le pubis vers le nombril et les 2 os des hanches vers l'intérieur.

Allonger la jambe droite et déposer la base des orteils au sol. Faire la même action avec la jambe gauche.

Placer les jambes en Tadasana, jambes largeur des hanches.

Pousser la base des gros orteils et l'intérieur des talons vers l'arrière.

Engager les jambes, serrer un bloc imaginaire entre les cuisses et pousser les grands trochanters vers l'extérieur.

Pousser le haut des fémurs vers le haut.

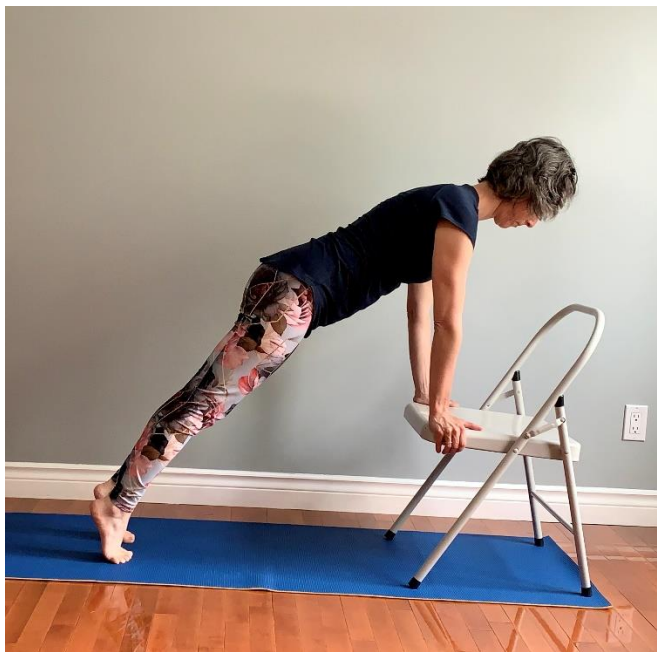
Pour sortir de la posture : Presser fermement la base des index et les pouces au sol, plier les jambes et revenir à 4 pattes.

Contre-indications :

- Syndrome du tunnel carpien
- Blessure aux épaules notamment à la coiffe des rotateurs

Variations :

1. Demie-planche : Placer les genoux au sol en gardant la plante des pieds et les orteils au sol.



Cette version permet de mettre moins de poids sur les épaules et les poignets.

2. Déposer les mains sur des blocs.



Les blocs peuvent aussi se placer plus haut.