

# UTTANASANA (FLEXION AVANT)



Uttana : étirement intense

Enseigne comment placer le bassin en antéversion lorsque le bassin monte vers le haut et qu'il bascule par-dessus les fémurs stables.

Permet d'apprendre et de comprendre les actions à faire au niveau des pieds, des hanches et de la ceinture scapulaire, actions essentielles dans l'apprentissage des inversions.

Peut servir de variante aux inversions pour les personnes qui ne sont pas prêtes à pratiquer Sirsasana (posture sur la tête) ou incapable de le faire à cause de limitations physiques.

Développe la flexion des hanches.

Permet d'étirer les mollets, les ischio-jambiers, le bas du dos et le cou.

Détend le système nerveux.

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

Se placer en Tadasana, les pieds largeur des hanches et les mains aux hanches.

Engager les jambes.

Soulever le bassin vers le haut et par-dessus les jambes engagées et déposer les mains largeur des épaules sur des blocs ou au sol si la flexibilité le permet.

Garder une légère flexion des coudes et placer les coudes alignés avec les épaules (ne pas sortir les coudes vers l'extérieur).

Allonger le dos et allonger la zone entre le sternum et le nombril.

Rentrer les côtes du devant vers les hanches.

Descendre les omoplates vers les fesses.

Garder les jambes engagées.

Les ischions pointent directement vers l'arrière et non pas vers le haut ou vers le sol.

Garder le bassin par-dessus les talons.

Continuer à serrer un bloc entre le bas des cuisses et à déchirer le tapis en poussant le bord externe des pieds vers l'extérieur.

Garder les rotules soulevées.

Pour sortir de la posture : Remonter légèrement. Ramener les mains sur les hanches. Garder les jambes engagées. Presser fermement la base des gros orteils dans le tapis. Ramener le coccyx **vers le sol** tout en remontant le tronc vers le haut.

### Contre-indications

- Blessure aux ischio-jambiers et aux bas du dos, hernie discale
- Problème à l'articulation sacro-iliaque
- Basse pression
- Glaucome et décollement de la rétine

### Version aboutie :



Garder les coudes fléchis. Déposer les mains au sol, les bouts des doigts alignés avec les gros orteils.

Déposer l'abdomen tout près ou sur les cuisses si la flexibilité le permet. Le bas du dos doit demeurer allongé.

Variantes :

1. Ardha Uttanasana : Déposer les mains sur des blocs ou sur la chaise et allonger le dos (ne pas l'arrondir). La flexion du tronc peut varier selon la souplesse de l'arrière du corps. Cette version est beaucoup plus accessible.

