

# UTTHITA PARSVAKONASANA (ANGLE LATÉRAL)



Utthita : étiré  
Parva : côté, flanc  
Kona : angle

Permet de comprendre l'abduction et la rotation externe des jambes.

Renforce les jambes.

Assouplit les hanches et étire les muscles du dos.

Ouvre la poitrine et les épaules.

Améliore la circulation sanguine dans la région pelvienne et abdominale.

Encourage la digestion.

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

Placer un bloc à l'arrière du tapis de chaque côté.

Se placer en Utthita Hasta Padasana.

Placer les mains sur les hanches et tourner le pied gauche à 15-30 degrés vers l'intérieur.

En pressant le talon droit dans le tapis, pivoter le pied droit pour le placer parallèle au tapis.

A partir de l'arrière du bassin, presser dans les 4 points d'ancrage des pieds, plus spécifiquement à la base du petit orteil du pied gauche et la base du gros orteil du pied droit.

Placer les jambes en rotation externe.

Engager la jambe gauche, plier la jambe droite pour former un angle de 90 degrés et basculer latéralement le bassin par-dessus la cuisse droite.

Allonger le côté droit du tronc et déposer la main droite sur le bloc. Le bloc est positionné près du mollet droit. Si c'est possible, la main droite peut se déposer au tapis.

Allonger le bras gauche en déplaçant le bras devant soi et le placer près du côté gauche de la tête pour créer une ligne diagonale de la hanche gauche jusqu'aux bouts des doigts de la main gauche.

Descendre les omoplates vers les fesses.

Allonger la colonne vertébrale à partir du coccyx jusqu'au sommet de la tête et allonger également les deux côtés du cou.

Maintenir une courbe naturelle des cervicales.

Pour regarder vers le ciel : descendre l'oreille droite vers l'épaule droite puis tourner la tête vers le plafond et regarder la main gauche.

Pour sortir de la posture : Engager les jambes et remonter le tronc à la verticale. Ramener le pied droit parallèle et revenir en Tadasana.

**Contre-indications :**

- Blessure aux hanches, ischio-jambiers, bas du dos et aux adducteurs
- Problème à l'articulation sacro iliaque
- Blessures aux genoux

**Variations :**

- Déposer le coude droit sur la cuisse droite.



- Déposer soit le dos de la main au sacrum ou la main sur le sacrum.

