

SUPTA PADANGUSTASANA I (MAIN AU GROS ORTEIL)



Supta : couché
Padangusta : gros orteil

Étire les ischio-jambiers, l'arrière des genoux et les psoas.

Prépare pour les postures debout particulièrement pour Uttanasana.

Apprend à ancrer le haut des fémurs c'est-à-dire presser le haut du fémur vers l'arrière de la cuisse.

Apprend à équilibrer la force et la souplesse.

Diminue les douleurs dans le bas du dos.

Prendre la posture et actions à faire :

Prévoir un support pour la nuque et la tête car les ischio-jambiers ont un effet sur la colonne vertébrale de façon à créer une hyper extension au niveau des cervicales.

S'allonger sur le dos, les jambes pliées.

Placer une sangle autour du talon droit.

Allonger les jambes et déposer les pieds contre un mur, largeur des hanches et bords externes des pieds parallèles au bord du tapis. (Cette option permet d'ancrer les pieds au murs pour les débutants).

Presser les pieds contre le mur.

Placer les Lombaires neutres.

Déposer les coudes au sol.

Presser le pied gauche au mur et plus particulièrement la base du gros orteil et l'intérieur du talon.

Pousser le pied droit dans la sangle, plier la jambe droite et monter le pied droit vers le haut et arrêter à la première sensation de résistance dans la jambe (allongement facile). La jambe droite est complètement allongée. Position maximale de la jambe droite à 90 degrés (pour les débutants).

Placer le pied droit aligné avec l'épaule droite (largeur de la hanche).

Respirez sur place et relâcher légèrement. Ensuite, si possible, ramener légèrement le pied vers l'épaule droite jusqu'à sentir une résistance.

Écarter les orteils.

Pousser la base du gros orteil vers le plafond et la base du petit orteil vers le sol.

Allonger les deux côtés de la taille et plus particulièrement de l'aisselle droite à la hanche droite.

Presser l'extérieur des aisselles dans le sol et ouvrir la poitrine sans bomber les côtes.

Pour sortir de la posture : Stabiliser la jambe gauche. Redéposer la jambe droite au sol et le pied droit contre le mur.

Refaire la même chose de l'autre côté.

Progression graduelle :

Pour les débutants et intermédiaires, il est préférable de prendre la posture par étape. On ne doit jamais sentir un étirement trop intense à l'arrière de la jambe. Allonger la jambe levée et arrêter à la première résistance c'est-à-dire lorsque nous sentons un étirement confortable.

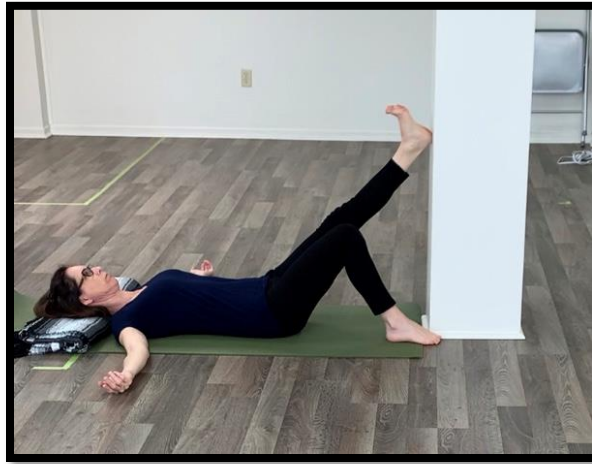
Maintenir 3-4 respirations pour laisser les tissus musculaires se relâcher légèrement. C'est à ce moment qu'il est possible d'étirer un peu plus en amenant délicatement le pied plus près de l'épaule jusqu'à sentir une résistance. On peut le refaire une 3^e fois soit lorsqu'on ressent que les tissus se relâchent, on ramène encore le pied vers l'épaule jusqu'à sentir une résistance. Il se peut qu'il ne sera pas possible d'aller plus loin. Cette façon de procéder permet d'étirer un peu plus l'arrière de la jambe droite. Il ne faut donc pas forcer la posture.

Contre-indications :

- Blessures aux psoas et/ou ischio-jambiers et/ou au bas du dos, hernie discale.

Variations :

1. Plier la jambe gauche et déposer le pied gauche au sol : pour ceux qui ont des douleurs aux lombaires et qui ont les ischio-jambiers rigides. Possibilité de déposer le talon sur un cadre de porte au lieu de déposer une sangle autour du talon gauche.



Sur la photo, le genou de la jambe levée est au même niveau que le genou plié. Cette version est idéale pour les élèves qui ont des douleurs aux lombaires.

2. Varier l'angle de la jambe en flexion.



3. Déposer les mains à l'arrière de la cuisse de la jambe droite.

