

# SUKHASANA (TAILLEUR)



Sukha= facile, confortable

Posture de base des postures assises. Elle est souvent pratiquée comme posture de méditation et de centration.

Ouvre les hanches et encourage une bonne circulation sanguine des organes abdominaux et de la région du bassin.

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

S'asseoir sur des couvertures.

Croiser la jambe droite devant la jambe gauche à la mi- tibia, placer les talons devant le bassin et déposer le haut des cuisses ou des genoux sur l'arche du pied.

Les os des hanches doivent être au même niveau ou plus hautes que les genoux.

Fléchir les pieds pour que les bords externes des pieds pressent au sol et que les devant de pieds font pointent de chaque côté.

Tirer la peau des fesses vers l'arrière et à l'aide des mains, placer la peau des cuisses vers l'intérieur (rotation interne).

Rouler la peau des mollets vers l'extérieur pour stabiliser le croisement des jambes.

Placer le bassin neutre et presser également les ischions dans la couverture.

Monter le sacrum vers le haut et vers l'intérieur et engager l'abdomen.

Allonger à partir du sacrum jusqu'au sommet de la tête.

Allonger les deux côtés de la taille et relever le haut du sternum sans bomber les côtes. Assurez-vous que vos épaules sont placées en haut de vos hanches.

Placer les mains sur les cuisses.

Placer le menton parallèle au sol.

Après 10-20 respirations, changer le croisement des jambes.

Pour sortir de la posture : Allonger les 2 jambes et s'asseoir en Dandasana.

**Contre-indications :**

- Blessure aux genoux et aux articulations des membres inférieurs.

**Variations :**

1. Placer une sangle autour des genoux.



2. Placer une couverture autour des chevilles.



3. Se positionner le dos au mur. Déposer un bloc dans le milieu du dos et appuyer contre le mur pour aider à garder le tronc allongé et le bassin neutre.



Ne pas coller le ou les blocs sur lequel l'élève est assis contre le mur afin de garder de l'espace pour les fesses.

En bleu : le bloc