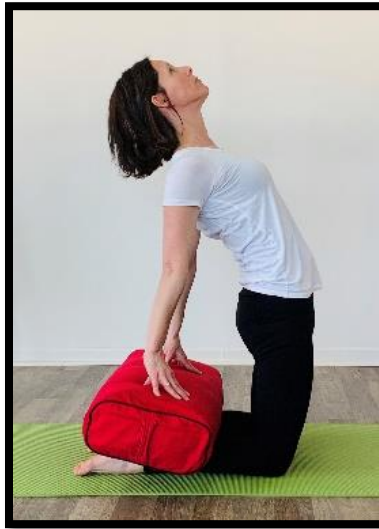


USTRASANA (CHAMEAU)



Ustra: chameau

Prépare pour la pratique des extensions arrières plus difficiles telles que Dhanurasana (arc) ou Urdhva Dhanurasana (pont).

Étire les quadriceps.

Assouplit le dos et les hanches.

Étire l'abdomen, ouvre la poitrine et la cage thoracique.

Soulage les crampes abdominales et en cas d'indigestion.

Prendre la posture et actions à faire :

Déposer une couverture sur le tapis en plaçant la portion arrondie vers l'avant du tapis.

S'agenouiller sur la couverture et placer les épaules en haut des hanches et les hanches en haut des genoux de manière à former une ligne droite de vos épaules à vos genoux.

Placer les pieds largeur des hanches et déposer le devant des pieds sur la couverture.

Ramener légèrement les genoux vers l'intérieur (rotation interne des fémurs).

Si nécessaire, placer un traversin sur vos chevilles ou un bloc sur le côté externe de la cheville droite et un autre sur le côté externe de la cheville gauche.

Presser le devant des pieds contre la couverture.

Placer les bras le long du corps et les humérus en rotation externe.

Ramener le coccyx vers l'avant (rétroversion du bassin).

Allonger la colonne vertébrale, ouvrir la poitrine et déposer les mains en haut des fesses, les doigts dirigés vers le sol.

Ramener les coudes vers l'intérieur pour les aligner avec les épaules et descendre les omoplates vers les fesses.

Amener les biceps vers le haut et les triceps vers le bas pour maintenir la rotation externe des humérus.

Lever la poitrine vers le haut et l'amener vers l'arrière sans tourner le tronc et en gardant le coccyx vers le sol.

Si c'est possible, déposer les mains sur le traversin au niveau des chevilles ou sur les blocs placés près du côté externe des chevilles. Sinon, garder les mains qui sont appuyées en haut des fesses.

Les doigts pointent vers l'arrière de sorte que les paumes des mains sont faces ou le creux des coudes se dirigent vers l'avant.

Allonger la colonne vertébrale notamment la courbure des cervicales.

Regarder vers l'avant ou incliner la tête vers l'arrière en gardant la courbure des cervicales.

Pour sortir de la posture : Garder les jambes stables en pressant le bas des jambes et le devant des pieds contre la couverture et relever le haut du corps en gardant le tronc allongé et la poitrine ouverte. Ne pas tourner le tronc lors de la remontée. Revenir en posture agenouillée sur la couverture.

Contre-indications :

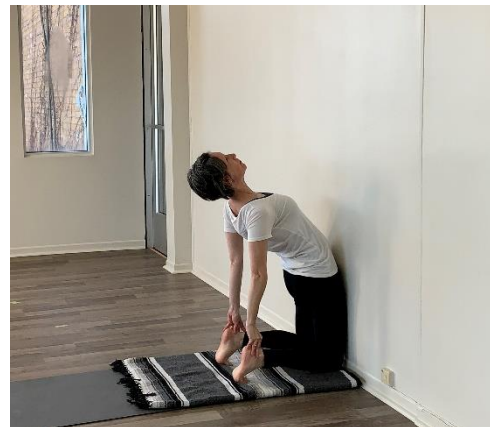
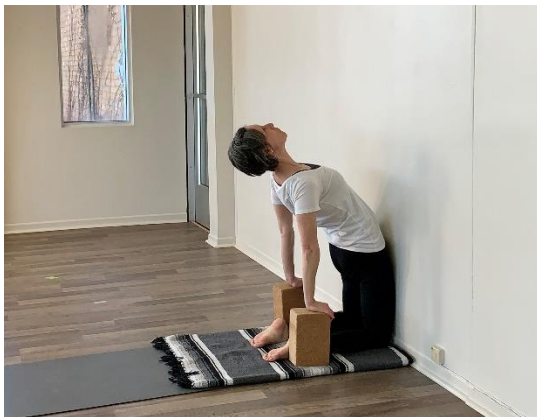
- Blessure dans le bas du dos, au cou et aux genoux

Variations:

1. Appuyer le bassin contre une chaise et déposer les mains sur le sacrum en dirigeant les coudes vers l'arrière.



2. Déposer les mains sur des blocs ou sur les talons soit dans l'espace avec l'aide du mur. Le bas du corps est appuyé au mur et toujours conserver cet appui tout le long de la posture. Peu importe la variation choisie, toujours garder les hanches placées en haut des genoux.



S'il y a de l'inconfort dans le cou, regarder vers l'avant.

