

SUPTA PADANGUSTASANA II



Supta : couché
Padangusta : gros orteil

Étire les adducteurs.

Apprend à garder le bassin stable.

Prépare pour les postures debout.

Prendre la posture et actions à faire :

Prendre la posture Supta Padangustasana I avec le pied gauche au mur et la jambe droite allongé et pied droit qui pousse vers le plafond.

Tenir la sangle seulement dans la main droite et déposer le bras gauche au sol.

Presser les omoplates et l'arrière des aisselles au sol.

Presser fermement le pied gauche au mur, garder la hanche gauche au sol et la jambe droite bien allongée et descendre la jambe droite vers la droite en gardant le bassin stable.

Ramener le côté gauche du ventre vers la gauche.

Ramener l'ischion droit vers le talon gauche.

Garder les os des hanches au même niveau et qui pointent vers le plafond.

Pour sortir de la posture : Stabiliser la jambe gauche en pressant le pied gauche au mur et ramener la jambe droite vers le haut, pied droit aligné avec l'épaule droite. Redéposer la jambe droite au sol.

Refaire la même chose de l'autre côté.

Note : La jambe en abduction de Supta Padangustasana II se positionne en rotation externe.

Contre-indications :

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

Variations :

1. Si les ischio-jambiers sont peu flexibles, plier la jambe droite et déposer la main droite à l'arrière du genou droit. Ouvrir selon la flexibilité de la hanche droite.



2. Déposer l'extérieur de la jambe droite sur un bloc ou un traversin. Ne pas descendre le pied droit plus bas que le grand trochanter.

