

SALABHASANA (SAUTERELLE)



Salabha: sauterelle

Renforce les muscles du dos.

Renforce les ischio-jambiers, les fesses et le cou.

Ouvre la poitrine et les épaules.

Prendre la posture et actions à faire :

Se coucher sur le ventre avec les jambes allongées et les bras allongés devant soi.

Lever la jambe droite et l'allonger de la hanche jusqu'au pied pour ensuite la redéposer au sol, largeur de la hanche et le devant du pied en appui au sol. Refaire la même action avec la jambe gauche.

Placer les jambes en rotation interne.

Placer les poignets en ligne avec les épaules, les paumes face à face.

Placer le bassin en position neutre et presser le pubis au tapis et le coccyx vers les talons.

Allonger les jambes à partir de l'arrière du bassin jusqu'aux pieds.

Allonger les deux côtés de la taille à partir des hanches jusqu'aux aisselles.

Allonger des aisselles jusqu'aux poignets.

Lever le haut du torse, la tête et les jambes en même temps en continuant à allonger tout le corps, du sommet de la tête jusqu'aux talons.

Placer les clavicules et les chevilles à la même hauteur.

Sans contracter le haut des fesses, contracter le bas des fesses.

Continuer à allonger les jambes, le torse et les bras.

Pour sortir de la posture : En continuant à allonger tout le corps, redéposer le corps au sol.

Contre-indications :

- Hernie discale
- Douleurs dans le dos
- Grossesse

Variations:

1. Déposer un bloc entre les cuisses. Maintient la rotation interne des fémurs.
2. Tenir un bloc entre les mains. Maintient l'engagement des bras.



3. Placer les bras le long du corps, mains à la hauteur des hanches, paumes tournées vers le sol. Option de déposer les mains sur des blocs permettant de sentir si les épaules tombent vers le sol. Laisser les pieds au sol et lever seulement le haut du corps. Option de lever en même temps le devant et l'arrière du corps ou seulement le devant du corps.



4. Ardha Salabhasana : Tout en gardant le bras droit et la jambe gauche allongée et qui pressent dans le sol, lever à la même hauteur le bras gauche et la jambe droite vers le haut. Refaire de l'autre côté.

