

PARSVOTTANASANA (ÉTIREMENT INTENSE DU TRONC)



Parsvo : côté, flanc
Uttana : étirement intense

Enseigne comment placer le bassin en antéversion lorsque le bassin monte vers le haut et qu'il bascule par-dessus les fémurs stables.

Apprend à placer la jambe arrière en rotation externe tout en orientant le bassin vers l'avant.

Étire les ischio-jambiers et les mollets.

Améliore la mobilité et la flexibilité des hanches.

Prendre la posture et actions à faire :

Placer deux blocs à l'avant du tapis.

Se placer en Tadasana, pieds largeur des hanches et les mains sur les hanches.

Déplacer le pied gauche vers l'arrière d'environ 3-4 pieds ou longueur d'une jambe.

Le pied gauche se place à environ 35-45 degrés.

Le bassin est toujours positionné vers l'avant et les os des hanches se dirigent vers l'avant.

A partir de l'arrière du bassin, pousser dans les 4 points d'ancrage du pied gauche en mettant plus d'emphase sur l'extérieur du pied gauche (base du talon et base du petit orteil).

Faire une rotation externe du fémur gauche, activer l'arche du pied gauche et engager la cuisse gauche.

A partir de l'arrière du bassin droit, presser dans les 4 points d'ancrage du pied droit en mettant plus d'emphase dans la base du gros orteil du pied droit et engager la cuisse droite.

Placer les épaules au-dessus des hanches.

Monter le bassin vers le haut et le basculer par-dessus les fémurs et fléchir le tronc vers l'avant.

Si possible, placer le tronc parallèle au sol et les mains sur les blocs. Les blocs sont placés sous les épaules pour garder les épaules en haut des poignets.

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

Descendre les omoplates vers les fesses et faire une rotation externe des humérus.

Garder le menton parallèle au sol et une courbure cervicale neutre.

Allonger le tronc à partir du coccyx jusqu'au sommet de la tête.

Pour sortir de la posture : Stabiliser les jambes, placer les mains sur les hanches et remonter le tronc. Tourner le pied droit et revenir en Tadasana.

Refaire la même chose de l'autre côté.

Contre-indications :

- Blessure aux aines ou aux ischio-jambiers
- Douleurs à l'articulation sacro-iliaque

Variantes :

- Placer les mains sur le mur devant soi et les déposer le plus haut possible sur le mur.
- Placer les mains sur une chaise déposée à l'avant de soi.
- Varier la hauteur des blocs ou déposer les mains sur le sol. Attention au placement du bassin (neutre) et à la rotation externe des humérus.