

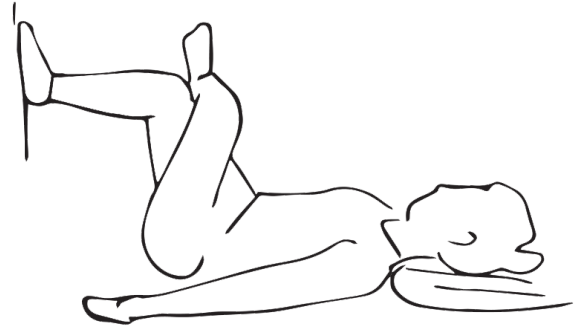
SUPTA KAPOTASANA

POSTURE CLASSIQUE

Accessoires : la posture peut se faire sans accessoire, avec un mur ou avec une chaise.

Intérêt : la posture étire le piriforme, ce qui aide à soulager les douleurs sciatiques, elle peut réduire des maux de dos légers et travaille la souplesse des hanches.

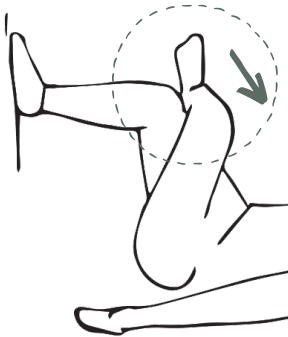
Contre-indications : elle pourrait ne pas vous convenir si vous avez une blessure ou opération récente à la cheville, au genou ou à la hanche. Elle doit être pratiquée sur chaise lors du 2e et 3e trimestre de grossesse si on veut la maintenir longtemps.



FONDATIIONS

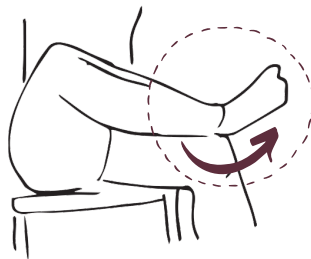
Les fondations sont les éléments à surveiller, peu importe la variation.

1



Dirigez les orteils de la jambe fléchie vers le genou.

2



Ne courbez pas la cheville.

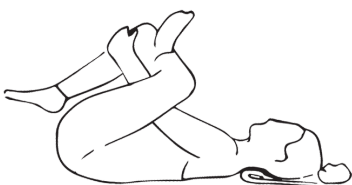
2



Relaxez les épaules et la gorge. C'est l'intérêt d'utiliser la variation au mur.

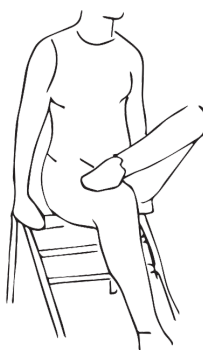
VARIATIONS

1



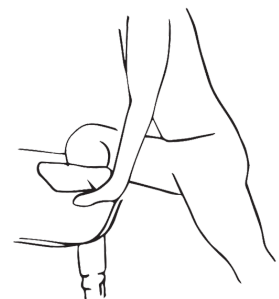
Si votre flexibilité le permet, la posture se fait sans accessoire.

2



La posture se fait sur chaise.

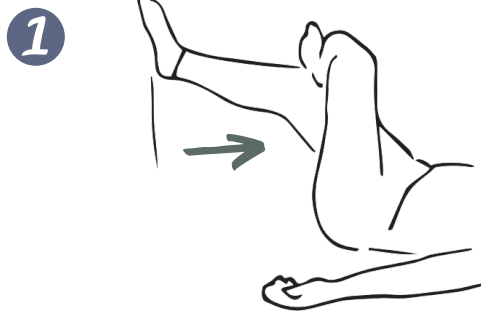
3



La posture se fait avec une table (pas démontré dans la vidéo).

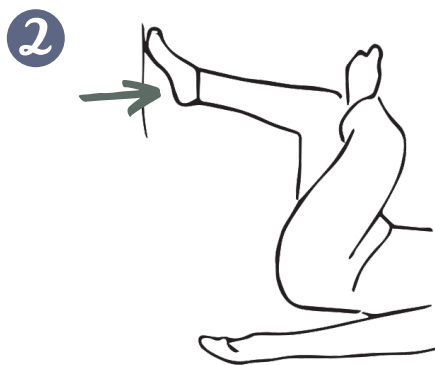
SUPTA KAPOTASANA

POUR ADOUCIR L'ÉTIREMENT



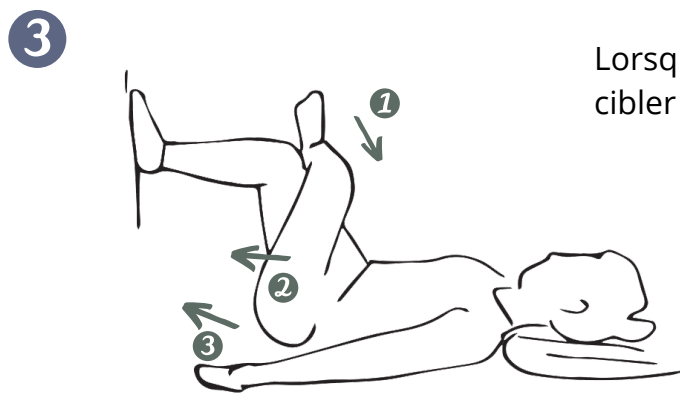
Que la posture soit faite au mur ou sur chaise, vous pouvez réduire la flexion de la jambe de support pour adoucir l'étirement. Si vous travaillez avec le mur, éloignez-vous en. Si vous travaillez sur chaise, allongez la jambe qui touche au sol.

POUR INTENSIFIER L'ÉTIREMENT



Que la posture soit faite au mur ou sur chaise, vous pouvez soulever le talon du pied d'appui pour intensifier l'étirement.

POUR CIBLER L'ÉTIREMENT



Lorsque vous faite la posture au mur, vous pouvez cibler l'étirement de différentes façons :

1. Assurez-vous de fléchir le pied de la jambe que vous étirez.
2. Dirigez la cuisse que vous étirez vers le mur. Vous pouvez y appuyer doucement votre main.
3. Dirigez l'ischion (os pointu de la fesse) de la jambe que vous étirez vers le mur et légèrement en diagonal.