

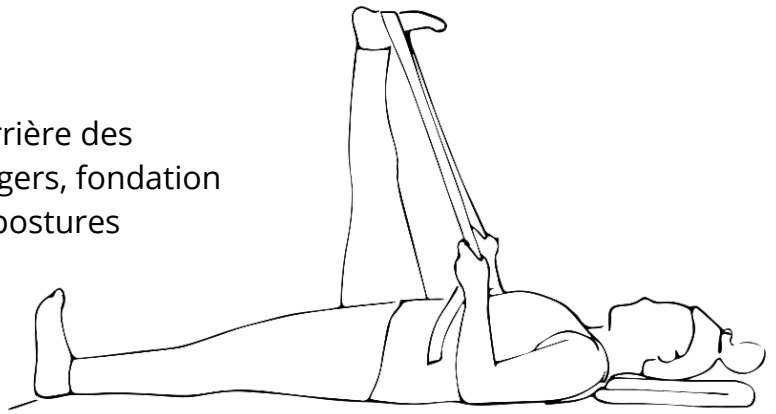
SUPTA PADANGUSTHASANA A

POSTURE CLASSIQUE

Accessoires : sangle, support pour la tête et mur (facultatif)

Intérêt : bon étirement des ischio-jambiers (arrière des jambes), pourrait soulager des maux de dos légers, fondation à partir de laquelle on peut travailler d'autres postures

Contre-indications : devra être adaptée si l'arrière de vos jambes est très tendue ou si vous vous remettez d'une blessure aux ischio-jambiers, au psoas ou au bas du dos.



FONDATIONS

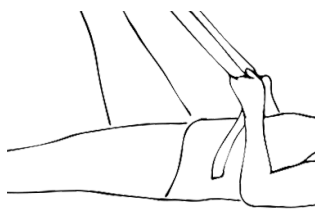
Les fondations sont des éléments de base de la posture qu'on utilisera à travers toutes les variations pour s'assurer de conserver l'essence de *Supta Padangusthasana A*.

1



Ancrez la jambe de support au sol (cuisse, mollet, talon) et vers le mur si disponible.

2



Gardez le bassin neutre en évitant d'arquer ou d'aplatir exagérément le dos

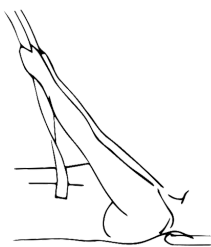
3



Gardez le torse large ainsi que les épaules et la nuque détendues.

VARIATIONS

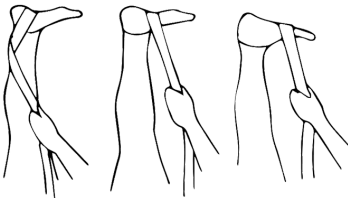
1



Position des bras

- Coudes au sol
- Allongés vers le pied

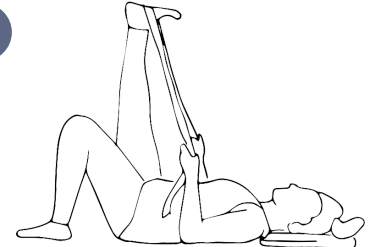
2



Position de la sangle

- Autour du talon
- Au milieu du pied
- Sur le coussin des orteils

3



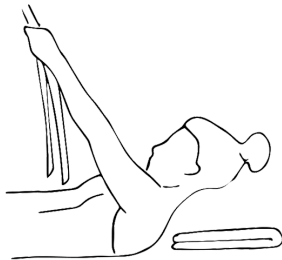
Position de la jambe au sol

- Pliée
- Allongée
- Allongée, pied au mur

SUPTA PADANGUSTHASANA A

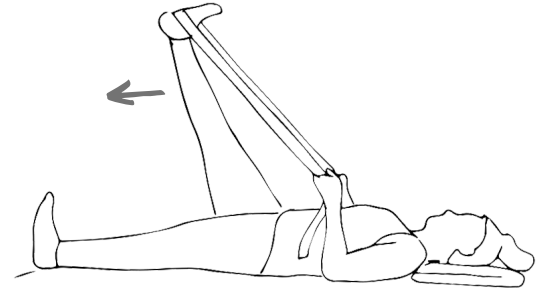
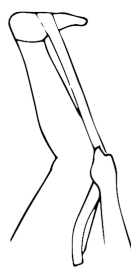
PROBLÈMES ET SOLUTIONS

1



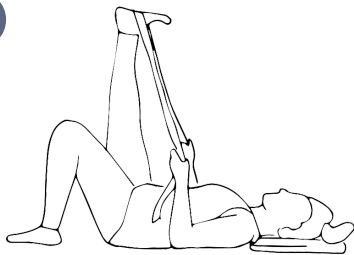
Évitez de soulever la tête vers la jambe. Gardez-la plutôt au sol pour vous assurer que les épaules et la nuque restent détendues.

2



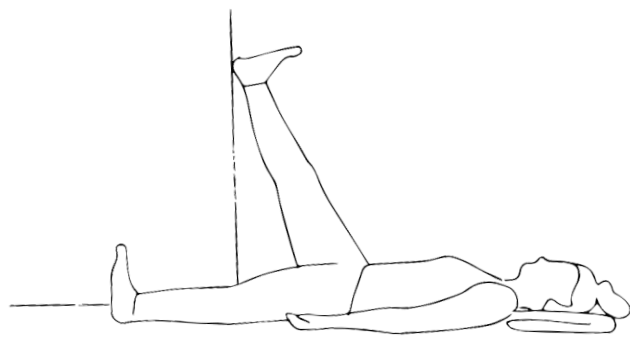
Si la jambe que vous étirez avec la sangle ne veut pas se déplier ou qu'elle tremble, éloignez-la de votre visage jusqu'à ce que vous puissiez l'allonger.

3



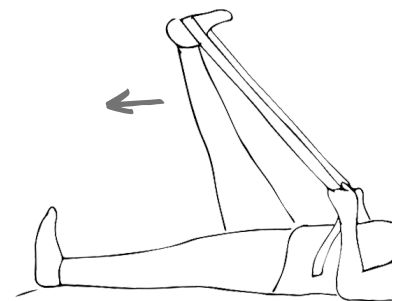
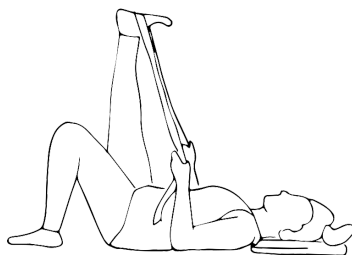
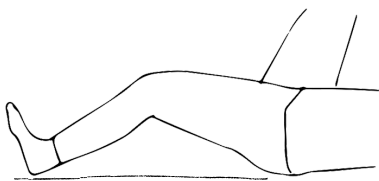
Si la posture classique crée des douleurs au bas du dos, essayez la version avec une jambe pliée.

4



Si la posture classique crée des douleurs au bas du dos, si vous vous remettez d'une blessure aux muscles ischio-jambiers ou si vous trouvez la jambe lourde à porter avec la sangle, essayez la posture dans un cadre de porte.

5



Si vous n'arrivez pas à garder votre jambe au sol, essayez la posture dans sa version avec la jambe pliée OU essayez la posture en éloignant la jambe que vous étirez de votre visage jusqu'à ce que votre jambe d'ancrage se rapproche du sol.