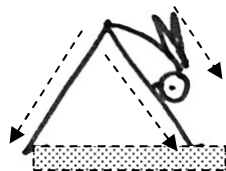


Parshvottanasana



Description :

Posture debout asymétrique. Jambes écartées de 1m env.: une en avant, l'autre en arrière, sur le même plan. Le tronc est fléchi sur la jambe avant, front sur la jambe (genou voire tibia). Les mains sont placées dans le dos en Namaste.

Axes

- Dos : Flexion avant. Effacement de la cyphose dorsale sur les mains sont en Namaste. Flexion avant en niveau des hanches.
- Membres inférieurs : Les jambes sont tendues.

Traduction

Parshva= flanc, côté. Uttana=étirement intense. -> Étirement intense des côtés du buste.

Symbolisme

Prière, salutation, prosternation.

Préparation

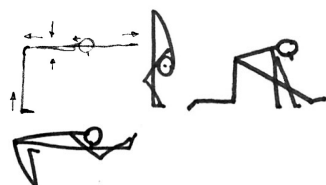
Physique

Articulations :

- Assouplissement en vue de la flexion avant du bassin et du dos : D'abord étirer le dos pour augmenter les espaces entre les vertèbres :



Puis fléchir en avant à partir du bassin :

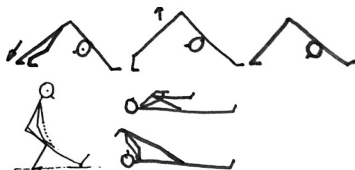


- Assouplissement des épaules :



Muscles :

- Étirement des ischio-jambiers:



- Étirement et relâchement du dos (cf. aussi Articulations)



Respiratoire



Exécution

1. Tadasana. Inspirer profondément et étirer l'avant du corps.
2. Joindre les 2 mains derrière le dos et tirer les épaules et les coudes en arrière.
3. Expirer, tourner les poignets et monter les mains au milieu du dos, les doigts au niveau des omoplates (Namaste).
4. Inspirer. Ecarter les jambes latéralement de 1m env. Expirer.
5. Inspirer et tourner le buste vers la droite. Tourner le pied droit de 90° vers la droite, en ligne avec le buste. Tourner le pied et la jambe gauche de 75° à 80° vers la droite en gardant le pied gauche étiré un max. et la jambe gauche tendue au genou. Ouvrir l'avant du corps, pencher légèrement la tête en arrière.
6. Expirer. Pencher le buste en avant et amener la tête sur le genou, voir le tibia droit. Allonger progressivement le dos et le cou. Tendre les 2 jambes et remontant les rotules au max.
7. Garder la posture pendant 20 à 30 sec. en respirant normalement. Puis, lentement, déplacer la tête et le buste vers le genou gauche en basculant le buste autour des hanches. En même temps tourner le pied gauche de 90° vers la gauche et le pied droit de 75° à 80° vers la gauche. Puis, en inspirant, relever la tête et le buste en ouvrant le haut du corps, pencher légèrement la tête en arrière.
8. Expirer, incliner le buste en avant, amener la tête sur le genou ou au-delà sur le tibia. Garder la posture pendant 20 à 30 sec. en respirant normalement. Inspirer, ramener la tête vers le centre et les pieds dans leur position initiale, les orteils pointant vers l'avant. Puis relever le buste.
9. Expirer, libérer les mains, revenir en Tadasana.

Bhavana : point d'appui du mental

Equilibre, bon alignement du bassin qui a tendance à partir sur le côté de la jambe arrière.

1. Attention constante portée sur l'équilibre, un peu comme la femme qui poste une cruche d'eau sur la tête.
2. Attitude de dévotion, s'en remettre à plus grand, posture de Namaste.

Indications, utilisation :

- Amélioration du schéma corporel.
- Renforcement musculaire.

- Assouplissement global.

Contre-indications :

Problèmes cardiaques.

Place dans la séance :

Echauffement ou cœur du cours.

Respiration

Quand la posture est faite correctement, les épaules sont fortement tirées en arrière, ce qui permet de respirer profondément.

Effets

Renforcement de la musculature des jambes et des chevilles. Assouplissement des épaules, du dos, des jambes et des hanches. Tonification du dos et des organes abdominaux. Les organes internes sont contractés et tonifiés. Assouplissement des poignets. Corrige les épaules affaissées et les dos voûtés.

Compensation des effets indésirables

Physique

Réaliser la symétrie de la posture (pratiquer systématiquement les 2 côtés sur une même durée.

Compenser avec une posture symétrique comme Tadasana ou:



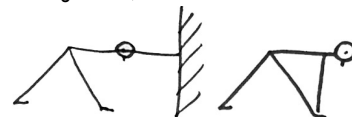
Respiration

Respirer tranquillement en Tadasana ou en Savasana.

Adaptations

Eviter d'arrondir le dos de trop ! Préférer l'allongement du dos – beaucoup plus simple - à l'arrondissement pour toucher la jambe avec la tête – qui peut être nuisible ! -.

- Si l'on ne parvient pas à placer ses mains en Namaste, placer les bras dans le dos et attraper un poignet avec l'autre main.
- On peut aussi attraper les coudes dans le dos avec chaque main opposée.
- On peut aussi poser les mains à côté du pied avant ou sur la jambe avant.
- On peut aussi se contenter de descendre le buste à angle droit, voire s'aider du soutien d'un mur.



Intensifications

La posture est déjà relativement avancée. Poser un morceau de bois taillé en biais, de sorte à garder le talon au sol et de remonter le pied de quelques cm peut être adapté à celui qui réalise parfaitement la posture et cherche à assouplir plus encore les ischio-jambiers de la jambe avant.

Variations

Défaire les bras, enlacer les doigts, tendre les bras et les laisser partir en arrière le plus bas possible.