

Demi-Sauterelle

Ardha Salabasana

Prononciation: ar-DA chala-BHA-sana

Trimestres grossesse

❶

Posture “parfaite” pour vous

Votre pied est soulevé de quelques centimètres, la jambe est droite, vous sentez les muscles derrière la jambe et les fessiers qui se contractent et la hanche descend vers le bas. Votre autre jambe est aussi relaxée que possible. Vous respirez calmement.

Expression “Ultime” de la posture

Votre jambe est soulevée à 45 degrés et forme un long arc, vous sentez les muscles dans le bas du dos, derrière la jambe et les fessiers qui se contractent tandis que la hanche est appuyée sur votre avant-bras. Votre autre jambe est tout à fait relaxée. Vous respirez calmement.



Bienfaits

Étire: Fléchisseurs de la hanche

Renforce: Ischio-jambiers, Fessiers

Tonifie: Reins

Énergise: Deuxième chakra (*Svadhistana*)

Applications Thérapeutiques: Sciatique, Syndrome du tunnel carpien

Précautions & contre-indications

Procéder délicatement en cas de blessure aux Ischio-jambiers.

Il est possible de sentir un léger étirement dans le pli du coude. Par contre, cette sensation devrait disparaître après 1 ou 2 minutes. Si elle est trop intense, il faut écarter les bras tout en gardant les coudes à plat au sol.

Language avec points de pression

1. Couché sur le ventre, le menton au sol, allongez les bras le long du corps, paumes vers le sol et pouces vers le centre.
2. Soulevez les hanches une à une et amenez les avant-bras aussi loin que possible sous les hanches tout en gardant les coudes et les mains à plat au sol.
3. Assurez-vous que la jambe gauche est relaxée en la pliant et en la branlant un peu.
4. En inspirant, allongez la jambe droite vers l'arrière le long du sol.
5. En expirant, soulevez l'arrière de la jambe droite vers le plafond (en vérifiant que la jambe gauche demeure relaxée).
6. En inspirant, allongez les orteils de la jambe droite vers l'arrière.
7. En expirant, soulevez le talon droit vers le haut et laissez la hanche droite s'appuyer sur l'avant-bras.
8. Tenir pour quelques respirations (1 ou 2 pour débutants, jusqu'à 10 pour étudiants avancés) en répétant les étapes 6 et 7 tout en s'assurant que la jambe gauche demeure relaxée.
9. À la dernière expiration, laissez le pied droit redescendre au sol et relaxez la jambe droite.
10. Répétez de l'autre côté

Aide(s) Possible(s)

- Aider à allonger la jambe soulevée en tenant la cheville pour donner une légère traction vers l'arrière.
- Aider à relaxer la jambe qui reste au sol en la branlant ou en soulevant la cheville et en invitant le genou à plier.

Micromouvements possibles

Plier le genou de la jambe levée pour diminuer la charge et aider à identifier et renforcer les muscles qui la feront lever plus haut.

Plier le genou de la jambe qui est au sol pour s'assurer qu'elle est relaxée.

Variations

Cette posture est souvent exécutée en pressant la jambe du bas dans le sol pour aider à soulever l'autre jambe. Cette pratique diminue l'effort requis des Ischio-jambiers et peut être utile en cas de blessure à ceux-ci.

Modification(s) possible(s)

Situation	Suggestion
Impossible d'aplatir les coudes si on met les mains sous le corps	Garder les bras aussi loin de côté que requis pour garder les coudes à plat.

Erreur(s) et signe(s) de danger

Observation	Suggestion
Hanche soulevée du côté de la jambe levée	Relaxer l'autre jambe et laisser la hanche s'appuyer sur l'avant-bras en pivotant le coccyx vers le sol et en amenant le pubis vers le nombril.
Crampe dans l'arche du pied ou les orteils	Sortir de la posture et fléchir la cheville en pressant le talon vers l'arrière pour faire passer la crampe.
Ne pas respirer profondément, contacter la gorge	Respire, relaxe le cou

Posture(s) complémentaire(s)

Avant: Cobra (*Bhujangasana*), Fente

Après: Sauterelle complète, (*Salabhasana*)

Notes