

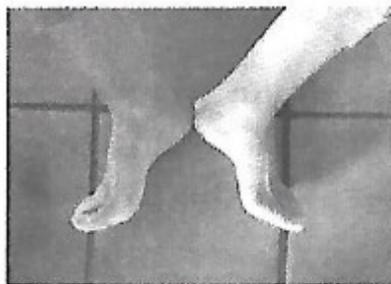
Effectuez comme dans l'exercice précédent une série de longues et profondes respirations.

Si vous êtes fatigué(e), vous pouvez pratiquer cette posture de manière dynamique en la tenant toutefois au moins durant une respiration à chaque fois.

*N.B. La détente consciente est très importante dans ces postures : un minimum de temps est nécessaire pour irriguer les tissus. Les éléments nutritifs, contenus dans le sang, et la chaleur vont assouplir les muscles et les ligaments profonds. Sont surtout concernés les ligaments antérieurs qui renforcent la capsule sur le fémur au pourtour du col et sur l'iliaque au pourtour du cotyle. Il s'agit du fameux « trio infernal », très puissant qui est composé par le ligament de l'iliprétrochantérien, le ligament de Bertin et celui du pubo-fémoral.*

[cf p. 206. Anatomie 1  
Bl. C. Germa  
p. 174. Anat. 2  
↳ si raidis = lordose => le

### En cas de crampes



Il n'est pas rare que ces postures déclenchent des crampes. Il y a alors un remède très efficace : au lieu de mettre les plantes de pied en contact, contentez-vous de ne mettre que les talons en contact tout en redressant les orteils.

Si les crampes persistent, vous pouvez effectuer dans cette position des mouvements de glissade « avant-arrière » : les pieds devant les fessiers, vous glissez les pieds en avant sur l'expiration en reculant le ventre et en plaquant les lombaires au sol et en allant jusqu'à la position jambes allongées, puis vous glissez les pieds en arrière sur l'inspiration tout en enfonçant les talons dans le sol. Vous effectuez ces mouvements jusqu'à disparition des crampes.

