

Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Dauphin

Le dauphin (ardha pincha mayurasana) renforce et ouvre la ceinture scapulaire et permet ainsi de se préparer pour toute une série d'inversions comme la verticale. La posture allonge la musculature postérieure des jambes et rappelle la posture du chien.

A genoux, placer les avant-bras sur le sol avec les coudes à largeur d'épaules et croiser les doigts (photo 2). Appuyer les avant-bras sur le sol et soulever les épaules le plus haut possible.

Soulever les genoux et tout en les gardant pliés, lever le bassin. La position des jambes est la même que pour le chien.

Allonger le dos et pousser le bassin vers le haut. Amener la poitrine vers les cuisses afin d'ouvrir la ceinture scapulaire. Tendre les jambes et amener les talons le plus près possible du sol. On peut aussi garder les genoux fléchis et adapter l'intensité en avançant ou reculant les pieds.



Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO