

Yoga – Etirement (R1): Etirement du bras

Cette position permet d’allonger les flancs et d’étirer la musculature des épaules. Elle est idéale pour améliorer la posture du dos, permet de calmer l’esprit et de travailler sa respiration.

Assis les jambes croisées, utiliser éventuellement une couverture (ou un autre support) pour relever le bassin et garder ainsi le dos droit. Croiser les doigts, inspirer puis expirer en levant les mains au-dessus de la tête, paumes vers le haut (pouces en avant).

Tendre les bras sans bloquer les coudes. Placer les paumes le plus à plat possible, relâcher les épaules en activant la musculature entre les omoplates. Garder le dos droit et actif sans cambrer les lombaires. Cette posture permet d’augmenter le volume respiratoire. Inspirer et expirer lentement et en toute conscience cinq fois de suite au moins.



Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO