

## Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Debout pied en main

Cette posture (*hasta padangustasana*) entraîne l'équilibre et renforce les muscles des jambes. Elle permet aussi d'allonger de manière optimale la musculature postérieure de la cuisse.

Transférer le poids sur le pied gauche. Lever le pied droit et entourer le genou avec les mains croisées. Inspirer et allonger la colonne vertébrale, puis en expirant, contracter légèrement la musculature profonde de l'abdomen. Activer et allonger le corps.

Amener la main gauche sur le flanc (variante préparatoire). Utiliser une serviette (ou un autre objet) ou tenir le pied avec la main droite (ou saisir le gros orteil avec l'index et le majeur), en expirant, tendre la jambe. Le genou droit n'est pas tout à fait tendu. Rester ainsi durant trois à cinq respirations au moins puis changer de jambe.



### Variantes

- Rester à la variante préparatoire décrite ci-dessus (photo 2).

### plus difficile

- Ouvrir la jambe tendue latéralement.



**Matériel:** Event. serviette, corde à sauter ou ceinture de yoga

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO