Yoga – Renforcement abdominal (P2): Bateau

Le bateau (navasana) est idéal pour entraîner l'équilibre et renforcer les abdominaux. Il permet en outre d'améliorer la concentration.

S'asseoir, jambes fléchies devant soi. Poser les mains sur le sol, derrière le dos, les doigts orientés vers l'avant et les coudes légèrement fléchis. Lever les pieds et amener les tibias à l'horizontale.

Stabiliser la posture en trouvant l'équilibre, puis soulever les mains et tendre les bras à côté des jambes. Activer le trapèze entre les omoplates en ouvrant ainsi la poitrine et en relâchant les épaules. Inspirer, puis avec chaque expiration, continuer à contracter les abdominaux et allonger le dos. Maintenir la posture durant au moins trois respirations profondes.

Variantes

- Par deux. Se tenir par les mains et appuyer ses pieds contre ceux du partenaire. En gardant les genoux fléchis, essayer d'allonger le dos et d'ouvrir la poitrine. Si la souplesse est suffisante, tendre aussi les jambes (photo 2).

plus facile

- Garder les mains en appui sur le sol (à plat ou sur la pointe des doigts) derrière le dos (photo 3).

plus difficile

- Tendre complètement les jambes sans arrondir le dos.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO