

Yoga – Renforcement abdominal (P2): Chameau

Le chameau (ustrasana) consiste en une flexion dorsale qui allonge et renforce les muscles du dos, ouvre la ceinture scapulaire et étire les fléchisseurs de la hanche (psoas).

S'agenouiller avec le bassin relevé. Les genoux et les pieds sont bien ancrés au sol, largeur de hanches. Activer la musculature abdominale profonde et amener le bassin en légère rétroversion.

Inspirer, allonger le dos, activer les muscles des cuisses et en expirant, s'incliner vers l'arrière de manière contrôlée. Toucher les talons avec les mains en tournant les doigts vers l'arrière. Avec chaque expiration, ouvrir un peu plus la poitrine. Garder le regard dirigé vers l'avant et amener le sternum vers le haut. Rester ainsi pendant cinq à huit respirations. Sortir de la posture avec une expiration contrôlée.



Variantes

plus facile

- La même posture en gardant les mains devant la poitrine en position de prière.

plus difficile

- Poser les cous-de-pied sur le sol pour intensifier la flexion.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO