

Yoga – Debout (P1): Flexion avant avec les jambes écartées

Cette posture (*prasarita padottanasana*) étire la musculature postérieure et interne des jambes et étire la colonne vertébrale. Elle permet aussi de calmer la respiration et l'esprit.

Ecarter les jambes et veiller à ce que les pieds soient parallèles et sur une ligne. Placer les mains sur les hanches et activer les jambes en soulevant légèrement les rotules: avec la prochaine expiration, se pencher vers l'avant en posant les mains sur le sol.



Incliner le bassin vers l'avant, allonger le dos en amenant la tête vers le sol. Les épaules restent souples et les mains reposent à plat sur le sol ou sur le bout des doigts. Détendre la nuque et la ceinture scapulaire. Maintenir la posture durant cinq respirations au moins, en inspirant et expirant profondément.

Variantes

- Par deux. Se tenir par les mains ou les poignets, trouver la bonne distance, puis se repousser ou se tirer pour trouver l'équilibre et allonger encore plus le dos (photo 2).



plus facile

- Si les mains peinent à toucher le sol, utiliser un support pour pouvoir les appuyer.
- Si la souplesse fait défaut, plier les genoux pour privilégier le fléchissement du bassin vers l'avant.

plus difficile

- Poser la tête sur le sol ou sur un support et détendre le dos.

Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO