

## Yoga – Etirement (R1): Pince assise

Cette posture de la pince assise (paschimottanasana) permet d’allonger les muscles postérieurs des cuisses. C’est l’une des meilleures pour calmer l’esprit et focaliser son attention sur la respiration.

S’asseoir sur une couverture (ou un autre support) pour permettre au bassin de s’incliner vers l’avant. Poser les mains près du bassin. Durant l’inspiration, allonger le dos, puis en expirant, fléchir le torse vers les cuisses. Saisir les pieds avec les mains en évitant de contracter les épaules et la nuque.



Garder les jambes et les pieds actifs et allonger la colonne vertébrale. S’il n’est pas possible de saisir les pieds, utiliser une serviette (ou un autre objet). Maintenir la posture pendant cinq respirations au moins.

### Variante

#### plus facile

Plier les genoux (photo 2).



**Matériel:** Couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire; évent. serviette supplémentaire, corde à sauter ou ceinture de yoga (pour saisir les pieds)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO