

Yoga – Debout (P1): Fente avec torsion

En plus de renforcer les jambes et d'améliorer l'équilibre, cette posture (parivrtta anjaneyasana) active les muscles du dos et permet d'ouvrir les épaules. La torsion favorise le travail en profondeur de la zone abdominale.

Effectuer une fente avec la jambe droite, les pieds à largeur de hanches, le talon du pied postérieur relevé. La jambe gauche est active et tendue, la rotule «tirée vers le haut» (activation des quadriceps). La jambe droite forme un angle de 90° au maximum, le genou reste au-dessus de la cheville.

Etirer légèrement le torse vers l'avant et commencer à pivoter vers la droite. Amener le coude gauche vers l'extérieur du genou droit. Les mains sont devant la poitrine en position de prière. Faire levier avec le coude pour intensifier la torsion. Bien ouvrir l'épaule droite. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.



Variantes

plus facile

- Si l'équilibre manque, poser le genou postérieur.

plus difficile

- Placer la main inférieure par terre (sur la pointe des doigts ou à plat) à l'extérieur du pied antérieur. Il est aussi possible d'utiliser un support. Tendre le bras supérieur (photo 2).



Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale mais la maintenir bien allongée.

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