

Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Trompe de l'éléphant

Cette posture (*eka hasta bhujasana*) exige de la force dans les bras et dans le buste. La variante plus facile est accessible à de nombreux élèves et permet d'améliorer l'estime de soi.

De la position assise jambes tendues, les mains de chaque côté du bassin, fléchir le genou droit et placer l'intérieur de celui-ci aussi haut que possible sur l'extérieur du bras droit. Garder le genou et le bras droits bien en contact.



Inspirer, appuyer sur les mains et en expirant, soulever le bassin et la jambe gauche (tendue). Serrer le genou droit vers le bras/l'épaule pour maintenir la posture. Tenir au moins durant deux respirations puis changer de côté.

Variante

plus facile

Si on ne réussit pas à lever le bassin et la jambe, soulever seulement le bassin pendant une seconde. Répéter plusieurs fois en laissant le pied gauche au sol. Changer de côté.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO