# Power yoga: La colombe

**Cet exercice mobilise les muscles et les articulations des hanches. Les cuisses et le dos sont également renforcés.**

Le genou avant est posé légèrement ouvert (un peu plus écarté que la largeur des hanches). La jambe arrière est tendue en arrière. Le bassin reste fermé, l'épine iliaque de la jambe arrière s'abaisse en direction du talon.

Le haut du corps est redressé, le coccyx enroulé, le centre actif, le sommet du crâne pointe vers le plafond, la ceinture scapulaire est relâchée, les bras sont tendus et les mains posés sur le sol (photo du haut).

## Variante

### plus difficile

Le haut du corps repose allongé et relâché sur la jambe avant (photo du bas).

Source: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Gymnastique et danse: Power yoga. Macolin: OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**