Yoga – Détente (R2): Enfant

La posture de l'enfant (balasana) est relaxante pour tout le corps. Elle soulage le stress et la fatigue et habitue le corps à une respiration correcte dans le dos.

Se mettre à genoux sur les fesses, rassembler les deux gros orteils et écarter les genoux. Avancer le torse entre les cuisses, tendre les bras devant soi (ou de côté) en relâchant la nuque et les épaules. Poser le front par terre et garder les coudes fléchis.

A chaque expiration, sentir comment le bassin se détend en direction des talons. Eprouver la respiration à l'intérieur du dos, imaginer que l'on est un ballon qui se gonfle et se dégonfle. Maintenir la posture pendant une minute et demie au moins.

Variantes

plus facile

- Si l'ouverture des hanches est difficile à obtenir, utiliser une couverture comme support sous le torse.
- En cas de douleurs dans les genoux, placer une serviette entre la cuisse et le mollet.
- Si le front ne touche pas le sol, utiliser un support.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO