Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Roue

La roue (urdhva dhanurasana) est une posture ludique appréciée des jeunes. Elle renforce le corps dans sa globalité et ouvre la ceinture scapulaire. En outre, elle stimule le coeur et permet de voir le monde d'un autre point de vue.

De la position dorsale, fléchir les genoux et ramener les pieds parallèles à environ dix centimètres des fesses. Poser les mains près des oreilles, les doigts vers les épaules. Inspirer, soulever le bassin (pont sur les épaules) et pousser sur les mains pour appuyer le sommet du crâne par terre.

Inspirer puis expirer en poussant à nouveau sur les mains pour soulever la tête, tendre les bras et monter le bassin. Ouvrir la poitrine et l'amener au-dessus des mains. Activer les adducteurs, maintenir pieds et genoux parallèles, allonger le dos sans comprimer la région lombaire. Maintenir la posture durant deux à cinq respirations puis répéte

Variantes

- Le pont (setu bandhasana) est une variante moins intense qui offre les effets bénéfiques de l'ouverture de la poitrine. De la position dorsale, fléchir les genoux et ramener les pieds parallèles à environ dix centimètres des fesses. Avec l'expiration suivante, pousser sur les pieds et soulever le bassin. Croiser les doigts derrière le dos et tourner les épaules vers l'extérieur. Monter le bassin en activant la musculature interne des cuisses et en relâchant en même temps les fessiers. Maintenir la posture durant deux à cinq respirations et répéter (photo 2).

plus difficile

- De la roue (ou du pont), lever une jambe et la tendre vers le plafond à la verticale. Changer de côté (photo 3).

Remarque: Cette posture est à éviter en cas de douleurs lombaires. Choisir la variante du pont.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga