

Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Huit angles

Cette posture (astavakrasana) nécessite l'activation de l'ensemble des muscles du corps. Elle renforce les triceps, les adducteurs et les pectoraux, et elle sert aussi à contrôler le système nerveux.

Adopter la posture de la [trompe de l'éléphant](#) (voir page précédente). Une fois l'équilibre trouvé, amener la cheville gauche au-dessus de la droite, créer un contact solide entre les deux, puis tendre latéralement les jambes en déplaçant lentement le poids vers l'avant.

Pendant l'inspiration, soulever le bassin. Pendant l'expiration, tendre les jambes en activant notamment la musculature interne des cuisses. Ouvrir la poitrine et activer les adducteurs pour maintenir la posture. Rester ainsi durant deux à trois respirations.



Variante

plus facile

Répéter la posture de la [trompe d'éléphant](#) ou sa variante.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO