

Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Seigneur de la danse

Le seigneur de la danse (natarajasana) est l'une des postures de yoga les plus connues. En plus de stimuler l'équilibre, elle allonge les épaules et le thorax et elle renforce les jambes et les chevilles.

Placer le poids du corps sur le pied gauche, fléchir la jambe droite vers l'arrière et saisir le pied ou la cheville avec la main droite. La main gauche reste sur le flanc. Inspirer, puis avec l'expiration allonger le dos et activer légèrement le plancher pelvien et les muscles profonds abdominaux en amenant le coccyx vers le bas. Garder le bassin parallèle au sol (variante préparatoire).

Inspirer et lors de l'expiration suivante, amener le genou droit vers le haut en gardant le bras droit tendu. Se pencher légèrement vers l'avant et cambrer le dos en maintenant la poitrine ouverte et les épaules relâchées. Tendre le bras gauche et trouver l'équilibre. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.



Variantes

- Par deux. Se soutenir avec la main pour trouver l'équilibre et intensifier la posture (photo 2).

plus facile

- Rester à la variante préparatoire décrite ci-dessus (photo 3).



Remarque: Utiliser une serviette (ou un autre objet) à la place de la main pour tenir le pied.

Matériel: Event. serviette, corde à sauter ou ceinture de yoga

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO