

Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Arbre

L'arbre (vrksasana) entraîne l'équilibre, renforce la musculature des jambes, allonge les adducteurs et stimule la concentration.

Transférer le poids sur la jambe gauche. Appuyer le pied droit à l'intérieur du tibia ou de la cuisse gauche (pas sur le genou). La jambe d'appui est active sans être en hyperextension. Le bassin est parallèle et le corps allongé, le coccyx tire légèrement vers le bas.

Commencer avec les mains en position de prière devant la poitrine. Puis étendre les bras vers le plafond, ouverts ou fermés (paumes unies). Activer la musculature abdominale profonde (stabilisateurs), abaisser les omoplates. Fixer le regard sur un point devant soi. Rester ainsi durant trois à cinq respirations au moins puis changer de jambe.



Variantes

- Par deux. Côte à côte, les élèves prennent la posture avec leur jambe la plus proche. Ils se soutiennent avec la main la plus éloignée dans la position de la prière à hauteur de poitrine et avec l'autre main au-dessus de la tête (photo 2).

plus facile

- Si l'équilibre fait défaut, poser la pointe du pied sur le sol et fléchir légèrement le genou.

plus difficile

- Ouvrir les bras de côté et tourner la tête dans la direction opposée à la jambe soulevée. Reprendre lentement la posture de l'arbre avant de relâcher.



Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO