

Yoga – Debout (P1): Angle étiré

Cette posture (*parsvakonasana*) renforce les muscles des cuisses et des fessiers, mais aussi du torse et du cou. Par ailleurs, elle étire les muscles des hanches et des flancs, et elle améliore l'équilibre.

Avec le pied gauche en avant, adopter la posture du [guerrier II](#). Le genou antérieur est fléchi et forme un angle de 90° au maximum. Veiller à ce que le genou reste au-dessus du pied et ne «tombe» pas vers l'intérieur. Le bassin est ouvert latéralement.

Amener le coude gauche sur la cuisse gauche juste au-dessus du genou (flexion latérale du tronc) tout en amenant la main droite ouverte vers le haut. Pivoter le torse vers le haut et tendre le bras droit dans la même direction. En expirant, pousser avec le coude pour s'ouvrir encore plus. Le regard reste de côté ou se dirige vers la main droite. Maintenir la posture pendant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.



Variante

plus difficile

- Placer la main inférieure sur le sol (sur la pointe des doigts ou à plat) ou sur un support à l'extérieur du pied et le bras supérieur au-dessus de la tête. Eloigner l'épaule supérieure de l'oreille et tourner le buste vers le plafond (photo 2).



Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO