

## Yoga – Etirement (R1): Ouverture latérale

L'ouverture latérale (parivrtta janu sirsasana) allonge les flancs et la musculature intercostale. Elle améliore l'activité du diaphragme et contribue ainsi à une meilleure qualité de la respiration.

Partir de la posture de la tête au genou et ouvrir un peu plus le genou droit de côté. En inspirant, allonger le dos et en expirant, incliner latéralement le torse à gauche vers la jambe tendue. Amener la main gauche à l'intérieur de la jambe gauche.

Allonger le dos et tourner le torse vers le plafond. Etendre le bras droit (le coude peut rester légèrement fléchi) au-dessus de la tête. Garder l'épaule droite relâchée.



**Matériel:** Event. couverture, serviette ou tapis supplémentaire (pour s'asseoir)

---

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO