

## Yoga – Détente (R2): Papillon

Cette posture (**baddha konasana**) est idéale pour les hanches et l'aine. Elle stimule aussi les organes de l'abdomen et améliore la démarche.

Assis sur une couverture (ou un autre support) pour allonger le dos, fléchir les genoux, les écarter et joindre les plantes des pieds. Rapprocher les pieds de l'aine. Saisir la partie externe des pieds et les ouvrir comme s'il s'agissait d'un livre.

A l'inspiration, redresser le dos, à l'expiration, fléchir le torse vers l'avant en allongeant la région inguinale. Maintenir la posture durant six à huit respirations profondes.



### Variante

#### plus facile

En cas de douleurs dans les genoux, les soutenir avec un support (par ex. couverture) de chaque côté.

**Matériel:** Couverture(s), serviette(s) ou tapis enroulé(s) supplémentaire(s)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO