Yoga – Etirement (R1): Bâton

Cette posture (dandasana) semble facile en apparence. Toutefois, elle implique l'action de divers muscles et l'ouverture au niveau de l'articulation du bassin. Elle permet d'apaiser l'esprit et de percevoir la respiration.

En position assise, poser les mains à côté du bassin, à plat ou sur la pointe des doigts, puis tendre les jambes. Inspirer, allonger et activer le dos, puis amener le bassin en légère antéversion afin que la région lombaire soit droite et non pas courbée. Activer les jambes et les pieds, écarter les orteils, soulever de quelques millimètres les talons du sol.

Inspirer et expirer profondément en gardant actifs les muscles des jambes et du tronc (stabilisateurs profonds de l'abdomen). Relâcher les épaules et rapprocher les crêtes inférieures des omoplates pour ouvrir la poitrine. Tenir ainsi durant cinq respirations profondes.

Variantes

plus facile

- Fléchir légèrement les genoux et garder les mains sur les cuisses.

plus difficile

- Tendre les bras vers le haut en gardant les mains écartées à largeur d'épaules au moins.

Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale, garder le dos allongé. Si l'on ne parvient pas à garder la région lombaire droite, s'asseoir sur une couverture (ou un autre support).

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO