

Yoga – Renforcement abdominal (P2): Sauterelle

Cette flexion dorsale (salabhasana) renforce la musculature du dos, allonge les épaules, le thorax, le ventre et les cuisses, et elle améliore la posture. Elle permet aussi de réduire le stress.

En position ventrale, croiser les mains dans le dos, appuyer le front sur le sol. Inspirer, puis avec l'expiration suivante, soulever la tête et le buste, ouvrir les épaules, arquer le dos, amener les mains vers l'arrière en tendant les coudes. Allonger le dos puis soulever les pieds du sol.



Presser les omoplates l'une contre l'autre, diriger le regard vers l'avant sans crispier la nuque, relâcher les épaules. Essayer de ne pas trop contracter les fessiers mais d'activer les muscles internes des cuisses. Les pieds restent à largeur de hanches. Soutenir la région lombaire avec la musculature abdominale profonde. Rester ainsi pendant cinq respirations.

Variantes

plus facile

- Laisser les pieds au sol.

plus difficile

- Tendre les bras vers l'avant et essayer de s'élever encore plus. Effectuer cette variante seulement si l'on réussit à garder la région lombaire allongée (éviter de comprimer la zone).
- Arc (dhanurasana): Plier les genoux, saisir les chevilles, ouvrir la poitrine et arquer le dos en soulevant les pieds et les jambes (photo 2).



Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO