Yoga – Détente (R2): Torsion sur le dos

Les torsions sur le dos (supta matsyendrasana) détendent la région lombaire et sont une véritable panacée contre le mal de dos. Elles permettent en outre de relâcher des muscles difficilement accessibles.

S'étendre sur le dos. Amener le genou droit en direction de la poitrine à l'aide des mains. Placer la main gauche sur la partie externe de la cuisse droite et pousser le genou vers la gauche. Fléchir légèrement la jambe gauche.

Poser le bras droit sur le sol. La tête reste en position neutre ou pivote vers la droite. Il est aussi possible de tendre les deux bras latéralement. Tenir ainsi durant quatre à six respirations puis changer de côté.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO