

## Yoga – Debout (P1): Chaise

Cet exercice (utkatasana) sollicite les muscles des jambes et les fessiers. Il améliore aussi l'alignement du corps, renforce le dos et affine le sens de l'équilibre.

Le poids du corps est réparti sur les deux pieds (largeur de hanches). Fléchir les genoux (sans dépasser les gros orteils) et les garder bien alignés avec les pieds sans les faire basculer ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur.

La colonne vertébrale est allongée au maximum et la poitrine reste ouverte. Les parois abdominales situées sous le nombril ainsi que le périnée sont légèrement activés. Amener les mains devant la poitrine en position de prière, les épaules sont relâchées et les omoplates abaissées. Maintenir la posture durant cinq respirations profondes au moins.



### Variantes

#### plus difficile

- Étendre les bras au-dessus de la tête. Laisser les mains alignées sur les épaules ou les réunir.
- Incliner encore le tronc jusqu'à ce qu'il touche les cuisses (position du skieur).
- Dans la même position, lever les talons sans les faire tomber sur le côté. Imaginer que l'on porte des chaussures à très hauts talons.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO