

## Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Demi-lune

En plus de stimuler l'équilibre et l'ouverture du torse, la demi-lune (ardha chandrasana) renforce la musculature des jambes et du dos, allonge les flancs et offre les bienfaits des torsions.

Préparer un support pour appuyer la main. Partir de la posture du [guerrier II](#) avec le pied gauche devant. Poser la main droite sur le flanc, transférer lentement le poids sur le pied gauche, appuyer la main gauche sur le support et soulever le pied droit. La jambe droite est tendue et active jusqu'au bout des orteils et parallèle au sol.

Inspirer et allonger le dos. En expirant, pivoter le torse et le bassin en les ouvrant vers le plafond. Puis tendre le bras droit verticalement. Ne pas accentuer la courbure lombaire (éviter la «banane»). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.



### Variantes

#### plus facile

- Garder la main sur la hanche.

#### plus difficile

- Poser la main inférieure (sur le bout des doigts ou à plat) sur le sol, à l'extérieur du pied avant. Pour cette variante, il faut plus de souplesse au niveau de l'aîne et des muscles postérieurs des cuisses.

**Matériel:** Support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO