Yoga – Détente (R2): Bébé heureux

La posture du bébé heureux (ananda balasana) favorise l'ouverture optimale du bassin et permet de relâcher le nerf sciatique et la région lombaire.

S'étendre sur le dos, plier les genoux et les écarter. Saisir la partie externe des pieds en passant les bras à l'intérieur des genoux. Relâcher la nuque et les épaules, et à chaque expiration, rapprocher le sacrum du sol.

Les tibias sont perpendiculaires au sol tandis que les cuisses sont parallèles. Garder les pieds au-dessus des genoux sans les orienter vers l'extérieur. Observer la respiration et essayer de la rendre plus profonde et plus lente. Maintenir la posture durant six à huit respirations.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO