

Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Extension avec torsion

Cette torsion (*parivrtta padangusthasana*) est un véritable défi pour l'équilibre! Elle permet d'étirer la musculature externe et postérieure de la cuisse et elle favorise la concentration.

Transférer le poids sur la jambe gauche, saisir le genou droit avec les mains et amener la cuisse vers le torse. Inspirer, allonger le dos, puis en expirant, effectuer une torsion vers la droite. Appuyer la main gauche sur la partie externe du genou droit et la main droite sur la hanche droite. Utiliser le contact entre la main et le genou pour intensifier la torsion.

Etendre ensuite le bras droit sur le côté, relâcher les épaules et ouvrir la poitrine sans accentuer la courbure lombaire. Tenir ainsi durant cinq respirations puis changer de côté en relâchant la posture de manière contrôlée.



Variante

plus difficile

- Saisir la partie externe du pied droit avec la main gauche et tendre la jambe (photo 2)



Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale et garder le dos allongé.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO