

Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Verticale avec aide

La verticale (adho mukha vrksasana) renforce le corps dans sa globalité et représente une des postures les plus euphorisantes du yoga. Adopter une autre perspective pour voir le monde permet de relativiser et d'élargir l'horizon.

Former des groupes d'élèves de grandeur et de poids similaires. L'élève A pose les mains sur le sol. B (aide) se tient debout, légèrement en diagonale derrière le dos de son camarade. A rapproche les pieds et amène les épaules au-dessus des mains. Les bras sont tendus, les épaules stables.

A tend une jambe vers le haut et, avec un petit saut, décolle l'autre jambe pour l'amener vers l'autre et se mettre ainsi en position. B accompagne le mouvement en tenant fermement A avec les deux mains au niveau des hanches. En fonction des capacités de A, B soutient aussi au niveau du torse et/ ou de l'épaule.

Attention à l'entrée et à la sortie, B pourrait recevoir un coup de pied. Tenir pendant deux respirations au moins en allongeant la colonne vertébrale et en évitant la «banane». Essayer une seconde fois puis changer les rôles.



Variantes

- Si l'ouverture dans la ceinture scapulaire le permet, effectuer la verticale sur les avant-bras (pincha mayurasana). Pour cette variante, veiller à réduire la courbure lombaire (éviter la «banane») et à rentrer la partie inférieure de la cage thoracique (photo 2).

plus facile

- Le **dauphin** et le **chien tête en bas** sont des exercices idéaux pour préparer la verticale et pour renforcer les muscles impliqués dans cette posture. Pour ressentir la force nécessaire à la verticale, on peut tendre une jambe à la fois vers le plafond (photo 3).



Remarque: Au yoga, on exerce souvent la verticale avec un partenaire. On renforce ainsi la confiance mutuelle et on apprend aussi à aider. Pour plus d'exercices préparatoires, reportez-vous au thème du mois 08/2015 «[De l'appui renversé au renversement](#)».

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO