

Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Aigle

La posture de l'aigle (garudasana) représente un défi pour l'équilibre. Elle renforce la musculature des genoux et des chevilles, améliore la position des pieds, allonge la ceinture scapulaire et détend les épaules.

Fléchir les genoux, lever le pied droit et crocher la cuisse droite par-dessus la gauche. Pointer les orteils du pied droit vers le sol et accrocher le pied derrière la partie basse du mollet gauche. Tendre les bras parallèlement au sol et croiser le bras droit sur le gauche.

Fléchir les coudes et insérer le droit dans le creux du coude gauche puis soulever les avant-bras. Saisir les mains avec les paumes tournées l'une contre l'autre. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, à l'expiration, relâcher la musculature entre les omoplates et les épaules, tout en gardant les genoux fléchis. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.



Variantes

plus facile

- Si l'équilibre manque, poser le pied postérieur par terre à côté de la cheville de la jambe d'appui.
- Si on ne parvient pas à crocher le pied derrière le mollet, rester avec les jambes croisées

plus difficile

- Avec flexion vers l'avant. Rester dans la même position, fléchir un peu plus les genoux, allonger la colonne vertébrale et se pencher vers l'avant en éloignant les coudes du buste.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO