

Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Planche latérale

La planche latérale (vasisthasana) est une posture qui exige un bon équilibre et un contrôle musculaire différencié. Elle renforce notamment les bras et les poignets.

En partant de la posture de la [planche](#), soulever légèrement le bassin et amener la main droite vers le centre. Déplacer le poids du corps sur la main droite, pivoter le buste vers le haut, amener la main gauche sur la hanche gauche et poser le pied gauche à terre devant la jambe droite.

Inspirer, expirer et utiliser la traction du pied sur le sol pour lever le bassin. Tendre le bras gauche vers le haut. Activer la musculature interne des cuisses et de la région abdominale. Tenir pendant cinq à huit respirations puis changer de côté.



Variantes

plus facile

- Poser le genou inférieur à terre pour une meilleure stabilité. Le pied est légèrement tourné vers l'arrière (photo 2).

plus difficile

- Poser le pied gauche sur le droit. Les jambes se retrouvent l'une sur l'autre. Inspirer et avec l'expiration suivante, allonger le coccyx et stabiliser les omoplates et le sacrum contre le dos, en maintenant actifs les jambes et les pieds.
- Soulever la jambe supérieure en activant toute la musculature.



Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO