

Power yoga: Assis avec rotation de la colonne vertébrale

La position assise de cet exercice mobilise les vertèbres thoraciques et la cage thoracique, et elle étire les abdominaux latéraux, certaines parties des muscles du dos et des fesses.

Le tronc et les hanches ne sont pas les seules parties du corps sollicitées; cet exercice renforce légèrement les abdominaux latéraux ainsi que certaines parties des muscles du dos et des épaules.

Le poids du corps est réparti équitablement sur les ischions qui reposent au sol. Les deux jambes sont fléchies: la première est posée complètement sur le sol, la seconde l'enjambe.

Le haut du corps est tourné du côté de la jambe levée, le haut du bras appuyant légèrement contre cette jambe. Le haut du corps est allongé; les épaules, relâchées, sont toutes deux à la même hauteur.

La main inférieure imprime une légère pression au sol pour soutenir l'alignement. Le regard fixe un point loin derrière. Sur l'inspiration: se grandir; sur l'expiration: se tourner davantage.



Source: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Gymnastique et danse: Power yoga. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO