Yoga – Etirement (R1): Tête au genou

Cette posture (janu sirsasana) allonge l'aine et les muscles postérieurs de la cuisse. Elle permet d'étendre la colonne vertébrale et de soulager les états d'anxiété, de tension et de stress.

Commencer assis, les jambes tendues. Plier le genou droit et appuyer le pied droit contre la cuisse gauche, ouvrir le genou droit sur le côté. Si le genou ne touche pas le sol ou que la position est inconfortable, utiliser un support (par ex. serviette).

En inspirant, allonger le dos et en expirant, se pencher vers l'avant sur la jambe tendue. Saisir le pied gauche avec les mains ou à l'aide d'une serviette (ou d'un autre objet) en évitant de contracter les épaules et la nuque. A chaque inspiration, allonger la colonne vertébrale et à chaque expiration, descendre sur la jambe. Maintenir le bassin en contact avec le sol (bassin parallèle). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis supplémentaire (pour s'asseoir et pour soutenir le genou); serviette supplémentaire, corde à sauter, ceinture de yoga ou bande élastique (pour saisir le pied)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO