

# Power yoga: Appuis en avant

**La position d'appui facial renforce le haut du corps, notamment les muscles stabilisateurs des omoplates et la musculature postérieure du haut des bras.**

Les jambes sont posées au sol jusqu'aux genoux, le haut du corps forme une ligne. Le coccyx est fortement tiré vers le pubis, le sommet du crâne en avant. Les omoplates reposent sur la cage thoracique et ne glissent pas l'une vers l'autre.

Le haut des bras est parallèle au haut du corps, les coudes sont près du corps. Le bout des doigts se situe sous les épaules. Le poids du corps est plutôt sur l'extérieur des mains.



## Variante

### plus difficile

- Soulever légèrement les genoux. Le dos reste droit.

---

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**