

Yoga – Renforcement abdominal (P2): Cobra dynamique

Cette variante dynamique de la posture du cobra (bhujangasana) permet d'exploiter la respiration en profondeur. Elle renforce les muscles du dos et ouvre la ceinture scapulaire.

Allongé sur le ventre, jambes actives et cous-de-pied appuyés sur le sol. Le coccyx est légèrement tiré vers le pubis, le dos allongé. Les mains sont placées à la hauteur de la poitrine, les poignets sous les épaules, les coudes près du torse (photo 1).



Front contre le sol, soulever lentement la tête en inspirant, ouvrir les épaules et soulever la poitrine pour cambrer le dos. La partie inférieure des côtes reste sur le sol, la colonne vertébrale est allongée au maximum dans la zone des vertèbres dorsales. Amener les omoplates en direction du bassin, les bras soutiennent légèrement le torse (photo 2).



Expirer et relâcher en redescendant vers le sol. Inspirer et soulever à nouveau le torse pour former un arc avec le dos, puis redescendre en expirant. Répéter trois à cinq fois.

Variante

plus facile

Pour protéger la région lombaire en cas d'instabilité, choisir la variante du sphinx dans laquelle on pose les coudes au sol. Les bras sont parallèles, les coudes forment un angle de 90° et se trouvent sous les épaules. Ouvrir avec l'inspiration, relâcher avec l'expiration.

Remarque: Etre attentif à la région lombaire.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO