

## Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Table

La posture de la table (purvottanasana) exige force et stabilisation de tout le corps. Elle est idéale pour ouvrir la ceinture scapulaire, renforcer les bras et les abdominaux.

En position assise, poser les mains derrière le bassin, à largeur d'épaules. Les doigts sont orientés vers l'avant. Les pieds sont placés environ 20 centimètres devant le bassin, écartement normal (largeur de hanches). Inspirer et avec l'expiration, soulever le bassin pour adopter la posture de la table. Veiller à ce que tous les angles soient à 90° et adapter la posture en fonction.



Avec chaque expiration, ouvrir un peu plus la poitrine et pousser le bassin vers le haut. Dans le même temps, allonger le coccyx et activer les muscles abdominaux profonds, en amenant le nombril vers la colonne vertébrale. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes. Relâcher la posture de manière contrôlée avec une expiration.

### Variantes

- Eloigner les pieds et allonger les jambes. Avec l'expiration suivante, soulever le bassin en tendant les jambes. Amener la pointe des pieds au sol (photo 2).



### plus difficile

- Lever une jambe à la fois, d'abord parallèlement au sol puis à la verticale.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO