

Yoga – Renforcement abdominal (P2): Compressions abdominales

Cette petite série de mouvements entraîne l'équilibre, renforce les abdominaux et stabilise le dos. En prêtant attention à la respiration, elle permet aussi d'améliorer la concentration.

Démarrer à quatre pattes. Les mains à la verticale des épaules, les doigts écartés. Les genoux sont sous les hanches, écartement normal (largeur de hanches). Tendre la jambe droite à l'horizontale en maintenant le bassin parallèle. Activer la musculature abdominale profonde en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale. Tendre le bras gauche (photo 1).



Inspirer et lors de l'expiration, arrondir le dos, ramener le genou vers l'avant et le coude vers l'arrière jusqu'à ce qu'ils se touchent (ou presque) (photo 2).



Avec l'inspiration, allonger à nouveau bras et jambes de manière contrôlée sans perdre l'équilibre et sans poser la main ni le genou à terre. Répéter cinq à huit fois par côté.

Variante

plus facile

Réaliser les mouvements seulement avec les jambes. En expirant, arrondir le dos et amener le genou vers le nez, en inspirant, étendre à nouveau la jambe.

Remarque: Si les genoux font mal, les poser sur une couverture (ou un autre objet).

Matériel: Event. couverture ou serviette

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO