

Yoga – Etirement (R1): Tête de vache

Grâce à cette posture (gomukhasana), il est possible d'étirer les muscles des jambes et d'allonger la musculature profonde du bassin. Elle permet aussi d'ouvrir la ceinture scapulaire et la poitrine.

S'asseoir sur une couverture (ou un autre support), plier les genoux et croiser la jambe droite sur la gauche en gardant les genoux l'un sur l'autre. Poser les pieds latéralement, à la même hauteur. Lever le bras droit, plier le coude derrière la nuque afin que la main droite se retrouve entre les omoplates. Passer la main gauche derrière le dos et saisir les doigts de l'autre main.



Si l'on ne parvient pas à réunir les mains, utiliser une serviette (ou un autre objet)(photo 2). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.



Variante

En cas de douleurs dans les genoux, tendre la jambe inférieure.

Matériel: Couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire (pour s'asseoir); évent. serviette supplémentaire, corde à sauter ou ceinture de yoga (pour les mains)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO