Yoga – Renforcement abdominal (P2): Chien avec tête en bas

Le chien (adho mukha svanasana) est sans doute la posture de yoga la plus connue. Elle permet d'allonger les muscles postérieurs des jambes, ceux du thorax et des dorsaux. En outre, elle renforce la partie supérieure du corps.

Partir de la position à quatre pattes. Appuyer les pieds, plier les genoux et en expirant, amener le bassin vers le haut et l'arrière afin de parvenir à l'extension de la colonne vertébrale. Garder les genoux pliés pour pouvoir bien allonger les hanches et le dos et pour maintenir le bassin en antéversion. Garder les quadriceps actifs. Les mains sont aussi actives avec les doigts écartés.

A chaque expiration, allonger le dos. Les omoplates sont abaissées, la partie haute des bras est légèrement tournée vers l'extérieur. La tête est placée entre les bras, la nuque relâchée. Etendre peu à peu les jambes. Rester ainsi pendant cinq respirations.

Variante

plus facile

Réaliser la posture en maintenant les genoux légèrement fléchis si nécessaire. Cette variante est beaucoup plus efficace pour incliner le bassin et allonger le dos.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO