

Yoga – Renforcement abdominal (P2): Compressions abdominales du chien la tête en bas

En plus de renforcer le corps dans son ensemble, cette mini-séquence entraîne l'équilibre et la fluidité des mouvements combinés avec la respiration. En outre, elle allonge la partie postérieure des cuisses et des mollets.

Adopter la posture du chien la tête en bas. A la prochaine inspiration, tendre la jambe gauche vers le plafond. Garder le bassin parallèle et activer le pied droit (position «demi-pointe»). Toute la jambe tendue vers le plafond est active (photo 1). A l'expiration suivante, déplacer le poids vers les mains, amener le genou gauche vers le front en arrondissant le dos et en rentrant la tête (photo 2).



Imaginer qu'on arrondit le dos en entier en amenant le nombril vers la colonne vertébrale. Inspirer et ouvrir à nouveau en tendant la jambe vers le plafond dans la posture du chien.



Répéter trois à huit fois puis changer de côté.

Variante

plus difficile

Avec l'expiration, amener le genou gauche à l'extérieur du coude gauche. Tendre pendant l'inspiration. Pendant l'expiration suivante, amener le genou gauche à l'extérieur du coude droit, etc. Changer de côté.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO