

Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Demi-lotus sur un pied

Cette posture (*padangustha padma utkatasana*) entraîne l'équilibre en sollicitant différents muscles stabilisateurs et elle permet aussi de bien étirer la musculature profonde du bassin et de l'aîne.

Porter le poids sur la jambe gauche en la pliant, saisir le pied droit avec les mains et placer prudemment la partie externe du pied droit sur la cuisse gauche juste sur le genou. Essayer d'ouvrir le genou droit latéralement en l'amenant vers le bas.

Garder le dos allongé et relâcher les épaules en abaissant les omoplates. Tendre les bras vers le haut et fléchir un peu plus la jambe gauche. Activer le pied droit en amenant les doigts vers l'arrière (flexion). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.



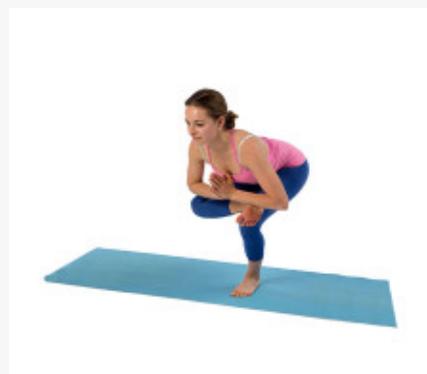
Variantes

plus facile

- Si l'équilibre fait défaut, placer les mains sur les flancs.

plus difficile

- Rapprocher le torse de la cuisse (flexion avant). Joindre les mains dans la position de la prière devant la poitrine et s'incliner vers l'avant (photo 2).



Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO