

Power yoga: Le corbeau

Le corbeau est un exercice qui entraîne la force de soutien. En outre, il stimule l'équilibre et développe le courage.

Depuis la position accroupie, tendre légèrement les jambes. Monter les genoux sur les avant-bras et fléchir lentement les bras. Le poids du corps est ensuite amené prudemment sur les avant-bras (photo du haut).

Le poids du corps porte plutôt sur l'extérieur des mains et sur les doigts, qui sont écartés; le centre des paumes est légèrement soulevé. La musculature postérieure de la nuque est active, le regard fixe un point au sol entre les mains.



Variante

plus difficile

Le bassin et le haut du corps pivotent de 90°, l'extérieur du genou venant se placer sur le coude avant et la hanche sur le coude arrière. Le poids du corps est ensuite amené prudemment sur les avant-bras (photo du bas).

Source: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Gymnastique et danse: Power yoga. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO