

Yoga – En équilibre sur une jambe (B2): Guerrier III

La posture du guerrier III (virabhadrasana III) renforce les fessiers et les jambes, allonge les muscles antérieurs de la cuisse et améliore l'équilibre. C'est aussi une flexion dorsale.

Poser les mains sur les hanches, transférer le poids du corps sur la jambe gauche et tout en gardant la colonne vertébrale allongée, déplacer lentement le poids du torse vers l'avant en soulevant et tendant la jambe droite vers l'arrière.

Essayer de former une planche active perpendiculaire au sol composée du torse et de la jambe tendue. La jambe gauche est active et stable. Les épaules et la nuque sont détendues et les omoplates tirées vers le bassin pour ouvrir la poitrine. Le pied droit est actif en position de demi-pointe. Tendre les bras vers l'avant ou les porter devant la poitrine en position de prière. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.



Variante

plus facile

- Poser les mains sur un support placé sur le sol. Ou bien laisser les mains sur les hanches (photo 2).



Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO