

Yoga – Etirement (R1): Angle ouvert sur le côté

Cette posture (upavistha konasana) allonge la musculature interne et postérieure des cuisses, renforce le dos et étire les muscles du bassin.

En position assise, jambes écartées. S'asseoir sur une couverture (ou un autre support) pour permettre au bassin de s'incliner vers l'avant. Inspirer, poser les mains derrière le bassin et allonger le dos au maximum.

En expirant, déplacer les mains vers l'avant entre les jambes et avancer le torse. Relâcher les épaules et la nuque. Allonger pendant l'inspiration, intensifier la flexion pendant l'expiration. Maintenir la posture durant cinq respirations au moins.



Variantes

- Par deux. Appuyer les pieds contre ceux du partenaire et se tenir par les avantbras (photo 2).

plus facile

- Si la souplesse est insuffisante, fléchir légèrement les genoux.



Matériel: Couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO