

Yoga – Etirement (R1): Demi-torsion

Cet exercice (ardha matsyendrasana) mobilise les vertèbres dorsales et la cage thoracique et il permet d'allonger les muscles abdominaux obliques ainsi que certaines parties des dorsaux et des fessiers.

Position assise, le poids du corps réparti équitablement sur les parties inférieures du bassin. Tendre la jambe gauche et plier la droite en la croisant sur la gauche et en posant le pied à hauteur du genou. Pivoter le buste vers la droite, appuyer le coude gauche à l'extérieur du genou droit.



Placer la main droite sur le sol derrière le bassin. Allonger le torse: les épaules, relâchées, sont à la même hauteur. La main inférieure exerce une légère pression sur le sol pour soutenir l'alignement. En inspirant, allonger le dos, en expirant, intensifier la torsion. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis supplémentaire (pour s'asseoir)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO