

Power yoga: L'arbre

Cet exercice est l'un des plus connus du yoga: il renforce la musculature des jambes et les fessiers, il étire la musculature intérieure des jambes et il stimule l'équilibre et la concentration.

Debout sur une jambe, la jambe libre repose contre le mollet ou la cuisse de l'autre jambe et forme un angle de 90°. La jambe d'appui est tendue, la rotule «tirée vers le haut».

Le corps est aligné, les bras sont tendus vers le plafond, ouverts ou fermés (paumes jointes). Le centre est légèrement actif, les omoplates sont abaissées. Le regard fixe un point devant ou le plafond.



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