

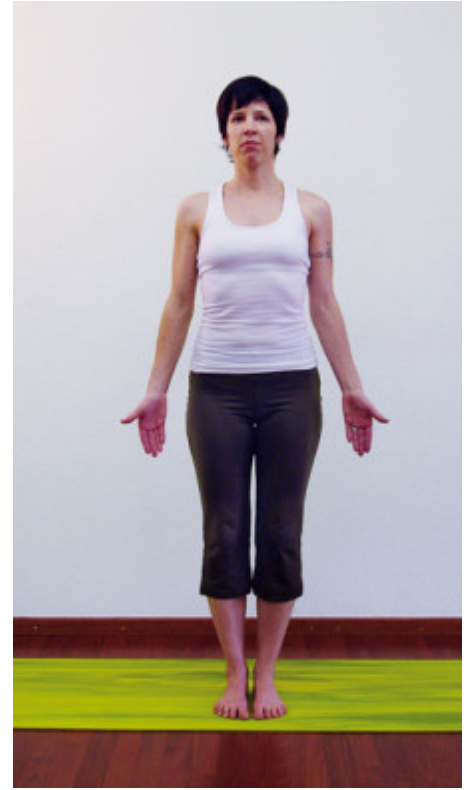
Power yoga: La montagne

Cet exercice de power yoga est bienfaiteur à trois niveaux: il améliore l'alignement du corps, il perfectionne la tenue corporelle et il développe la perception de son corps.

Les faces externes des pieds sont parallèles, les gros orteils se touchent, les talons sont à 2 cm l'un de l'autre. Le poids du corps repose sur les trois points d'appui du pied répartis entre le talon et la base des gros et petit orteils.

Les jambes sont tendues, les rotules «tirées vers le haut», les cuisses légèrement tournées vers l'intérieur (imaginer que l'intérieur des cuisses serrent une petite balle).

Le sommet du crâne est tiré vers le plafond (se grandir) et le coccyx poussé vers le sol. La tête repose en équilibre sur la colonne vertébrale, les omoplates sont sur la cage thoracique en position décontractée.



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