

Yoga – Détente (R2): Demi-pigeon sur le dos

En plus d'étirer la musculature profonde des fléchisseurs des hanches, cette posture (sucirandhrasana) détend la région lombaire et les fessiers.

S'étendre sur le dos, plier les deux jambes. Poser la partie externe du pied droit sur la cuisse gauche en ouvrant latéralement le genou droit. Soulever le pied gauche. Saisir à deux mains la cuisse gauche. Caler le pied droit afin que la cheville soit bien posée sur la cuisse. Garder le pied droit actif.



Relâcher les épaules et la nuque et tirer légèrement la jambe gauche vers le torse tout en continuant à ouvrir le genou latéralement. Tenir ainsi durant quatre à six respirations puis changer de côté.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO