

Yoga – Détente (R2): Action inversée

Cette inversion (*viparita karani*) permet de relâcher les jambes, de tonifier le système endocrinien et immunitaire et de calmer le système nerveux.

Poser une couverture repliée (ou un autre support) près d'une paroi. Plier les jambes et s'asseoir de côté sur la couverture en approchant la hanche de la paroi. Se détendre et pivoter pour se retrouver face à la paroi.

Allonger les jambes vers le haut en maintenant le bassin à dix centimètres du mur environ. Relâcher les jambes en les appuyant contre la paroi. Détendre la partie supérieure du corps, poser les mains de côté les paumes vers le haut. Fermer les yeux, respirer profondément et maintenir la posture durant une minute et demie au moins.



Remarque: Utiliser d'autres objets pour relever encore plus le bassin.

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