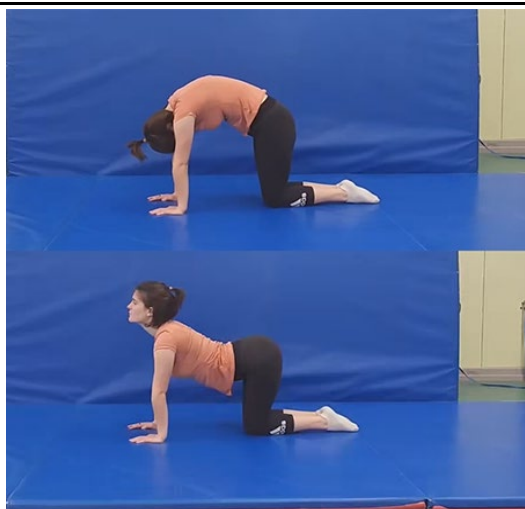


Posture LE CHAT - MARJARA ASANA

Réseau
local



Technique

A genoux, bras tendus à l'horizontale devant soi, basculer vers l'avant.

En appui sur les mains et les genoux :

- creuser le dos en levant la tête.
- arrondir le dos en rentrant le ventre, menton vers la poitrine.

(3 séries)

Respiration

Inspiration en faisant le dos creux.

Expiration en faisant le dos rond.



Concentration

- Regard sur le nombril (dos rond); regard fixe vers le haut (dos creux).

Points clés

- Corps dans l'axe.
- Fluidité du mouvement.

Variantes / Aménagements

- Orteils fléchis.

Bienfaits

- Souplesse et détente du dos