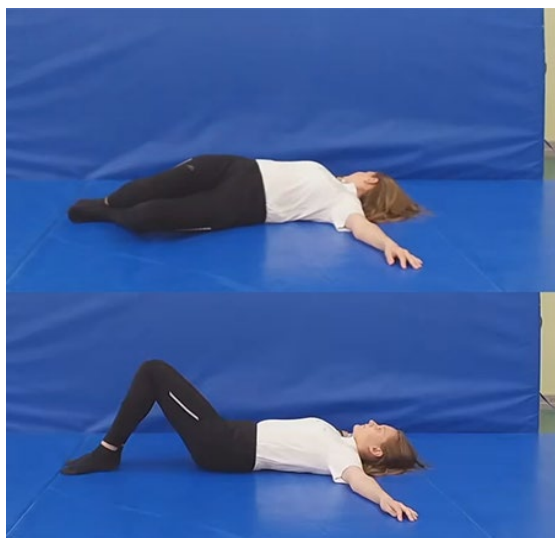


Posture LE CROCODILE - MAKARA ASANA

Réseau
local



Technique

Allongé sur le dos, les bras écartés, les jambes fléchies et les pieds posés au sol.

- Descendre les genoux vers la D en tournant la tête vers la G.
- Remonter lentement les genoux et la tête dans l'axe.

Idem de l'autre côté.

Respiration

Expiration dans la torsion.

Inspiration en remontant les genoux.



Concentration

- Sur les sensations de la torsion au niveau de la CV.

Points clés

- Pieds et genoux serrés.
- Epaules au sol pendant la torsion.

Variantes / Aménagements

- 1- Jambes allongées.
- 2- Pieds et genoux écartés.

Bienfaits

- Souplesse du dos.
- Massage de l'abdomen.