

Posture LA SAUTERELLE - SHALABA ASANA

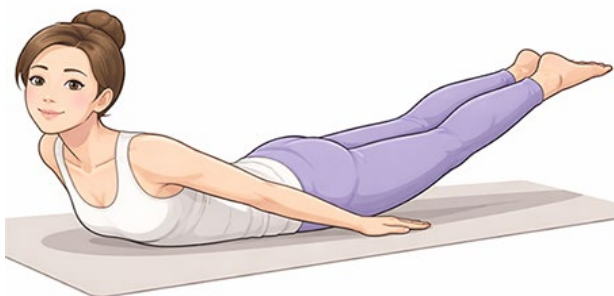


image générée par l'IA

Technique

Allongé sur le ventre, les bras le long du corps, les paumes de mains et le menton au sol, les talons serrés.

- Soulever les épaules, la tête et les jambes.
- Redescendre en relâchant tout le corps.

Respiration

Inspiration en soulevant le corps.

Expiration en se relâchant sur le sol.

Concentration

- Les yeux ouverts ou fermés, se concentrer sur le point entre les deux sourcils.

Points clés

- Redressement par les épaules (tête dans le prolongement de la CV)
- Mains en appui ferme et équilibré sur le sol.

Variantes / Aménagements

- Lever une seule jambe (demi-sauterelle) puis inverser.

Bienfaits

- Tonicité du dos, des fessiers et de l'arrière des jambes.