

Posture LE SINGE - Hanuman

online



Technique

Debout, jambes serrées, mains jointes devant la poitrine. D'un grand pas, amener la jambe G en arrière. Plier la jambe D en décollant le talon G.

Phase 1 : allonger les bras et le buste vers l'avant en alignant bras, buste et jambe arrière.

Phase 2 : redresser le buste et les bras vers le haut.

Idem de l'autre côté.

Respiration

Inspiration en pliant la jambe avant.

Expiration en s'étirant vers l'avant.

Inspiration en se redressant vers le haut.

Expiration en se relâchant.



Concentration

Le regard suit le mouvement des mains.

Points clés

- Garder le bassin face à la jambe avant.

Variantes / Aménagements

- Rapprocher les appuis.

Bienfaits

Etirement de tout le corps. Equilibre. Concentration.