

Posture LE PALMIER - TADA ASANA

online



Technique

Debout, les jambes serrées, les mains jointes devant la poitrine.

Tendre les bras à la verticale, les pouces en contact et les autres doigts écartés au maximum.

Décoller les talons et fléchir à peine les genoux.



Respiration

Inspiration en montant les bras à la verticale et en fléchissant les genoux.

Expiration en se relâchant.

Concentration

Le regard est fixe et droit.

Points clés

- Garder buste et bras à la verticale lors de la flexion des genoux.

Variantes / Aménagements

- Fléchir les genoux en gardant les talons au sol.

Bienfaits

Equilibre. Concentration. Etirement de tout le corps.