

Posture L'ARBRE - VRIKSHA ASANA

online



Technique

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

Placer la plante du pied D contre la cuisse G.

Monter lentement les bras à la verticale.

Idem du côté G.

Respiration

Inspiration en montant les bras à la verticale.

Expiration en descendant les bras.



Concentration

Le regard est fixe devant soi.

Points clés

- Sangle abdominale engagée.

Variantes / Aménagements

1- Placer la plante du pied sur le mollet.

2- Placer la plante du pied sur la cheville, les deux pieds en appui sur le sol.

Bienfaits

Equilibre. Concentration. Etirement du corps.