

Posture LA LIBERATION - PAVANA MUKTA ASANA



Technique

S'allonger sur le dos, les bras et les mains en appui sur le sol le long du corps.

Phase 1 : plier la jambe G et poser les deux mains sur le genou.

Phase 2 : soulever les épaules puis le haut du dos en rapprochant le front du genou G. La jambe D reste allongée au sol.

Idem avec la jambe D.



Respiration

Inspiration en pliant la jambe et en posant les mains sur le genou.

Expiration en soulevant le haut du dos.

Inspiration en reposant le dos et la tête.

Expiration en relâchant tout le corps.

Concentration

Regard fixe sur le genou.

Points clés

- Contracter le périnée et la sangle abdominale lors de l'expiration.

Variantes / Aménagements

- Garder les bras et les mains en appui sur le sol, le long du corps.

Bienfaits

Tonicité abdominale. Massage de l'abdomen.