

Posture LE PONT - SETUBANDHA ASANA

online



Technique

S'allonger sur le dos, bras et mains en appui sur le sol, le long du corps, jambes pliées, pieds au sol très près des fessiers.

Phase 1 : décoller le bassin et le dos.

Phase 2 : dérouler lentement le dos.



Respiration

Inspiration en décollant le bassin et le dos.

Expiration en déroulant la colonne vertébrale.

Concentration

Sur le cœur.

Points clés

- Serrer les omoplates quand bassin et dos sont décollés du sol.

Variantes / Aménagements

1- Les mains peuvent soutenir le bassin.

2- Lever une jambe à la verticale.

Bienfaits

Assouplissement de la colonne vertébrale.