

Posture LE PONT - SETUBANDHA ASANA

Réseau
local



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.