

Posture L'ETIREMENT POSTERIEUR - PASCHIMOTTANA ASANA



Réseau
local

Technique

Assis, jambes allongées et serrées, dos droit, mains jointes devant la poitrine.

Incliner le buste jusqu'à saisir les chevilles, coudes légèrement levés.

Se redresser lentement avec les bras relâchés. Le dos des mains glissent sur le sol.

Respiration

Inspiration en redressant le dos.

Expiration en s'inclinant vers l'avant.

Inspiration en se redressant lentement.



Concentration

- Au niveau du nombril.

Points clés

- Placer le bassin en antéversion.
- Pousser les talons vers l'avant.
- Garder les jambes tendues.

Variantes / Aménagements

- 1- Attraper les talons.
- 2- Poser les coudes au sol.

Bienfaits

- Souplesse des jambes et du dos.