

Posture L'OISEAU CELESTE - AKASHA PAKSHI ASANA



Technique

A genoux, mains jointes devant la poitrine.
Poser et glisser les mains au sol en gardant les fessiers sur les talons.

Décoller le bassin (posture du chat)

Lever et tendre la jambe G puis le bras D à l'horizontale.

Idem avec jambe D et bras G.

Respiration

Inspiration en levant la jambe et le bras opposé.

Expiration en revenant à la position initiale (posture du chat)



Concentration

- Regard fixe devant soi.
- Visualisation d'un oiseau qui s'envole.

Points clés

- Garder le bassin dans l'axe.
- Garder le dos droit, non cambré.

Variantes / Aménagements

- Plier le genou et attraper le pied dans la main.

Bienfaits

- Tonicité de la sangle abdominale, des fessiers et des épaules.
- Equilibre et concentration.