

Debout sur 1 ou 2 jambes (serrées, largeur épaules, très ouvertes)

Assis sur 1 ou 2 jambes

Sur le dos : enroulement jambes sur tronc

Symbolique

Rejoindre Tête et Pieds

Relier les 2 mondes

Explorer des horizons différents

Ce qui est caché est révélé

Mettre le dos à la lumière

Incliner le buste = « Pince » si vers l'avant

????

FERMETURE Flexions avant

Les effets de la pratique :

Favorise Expiration

Elimination

Intériorisation

Etirement loge postérieure du corps

Charnière des hanches primordiale : accentuer lors suspension poumons vides (et amener vers les Uddiyana Bandha)

Contre indications

Pb CV

Hernies Glaucome

Souci dentaire Souci tension