

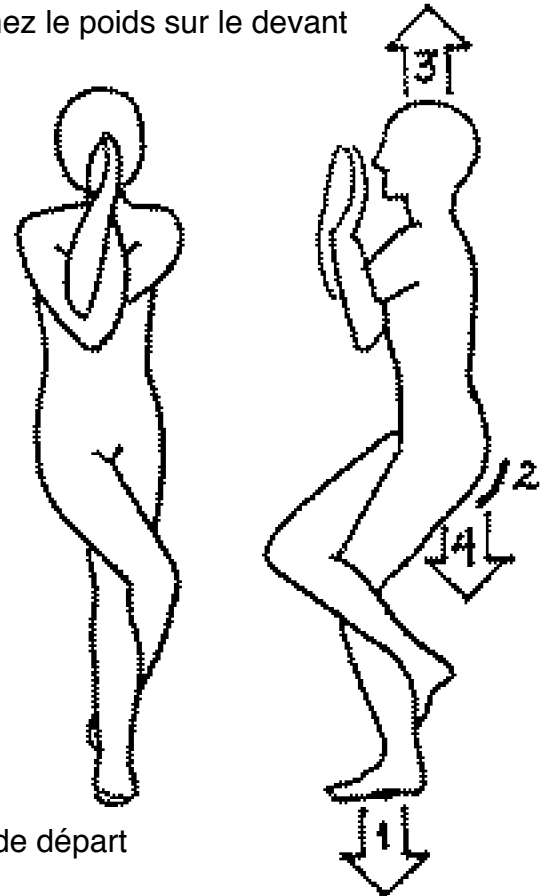
Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.

Croisez le bras droit sous le coude gauche et entrelacez les bras avec les paumes face à face et les pouces vers vous.

Transférez votre poids sur le pied gauche en levant un peu le pied droit. Pressez le pied gauche dans le sol et amenez votre centre de gravité au-dessus de ce pied. Concentrez votre regard sur un point à la hauteur des yeux.

Inspirez et, en expirant, soulevez la jambe droite et amenez la devant la jambe gauche pour Entrelacer les jambes en les croisant aux genoux et, si possible, en amenant le pied derrière le mollet.

1. Pressez la plante du pied gauche dans le sol.
2. Engagez la Serre.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Serrez les genoux ensemble et amenez les Ischions vers les talons et la hanche droite vers l'arrière



Laissez aller les bras et les jambes et revenez à la posture de départ

Répétez de l'autre côté.

Bienfaits

Développe la concentration, la coordination, l'équilibre, la force et l'enracinement

Étire les épaules

Mobilise et renforce les douze articulations principales du corps : chevilles, genoux, hanches, poignets, coudes et épaules

Augmente la confiance en soi

Précautions

Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps

Genoux faibles : tenir moins longtemps et réduire la flexion du genou

Contre-indications

Blessure ou inflammation chronique ou récente des genoux, coudes, épaules ou hanches