

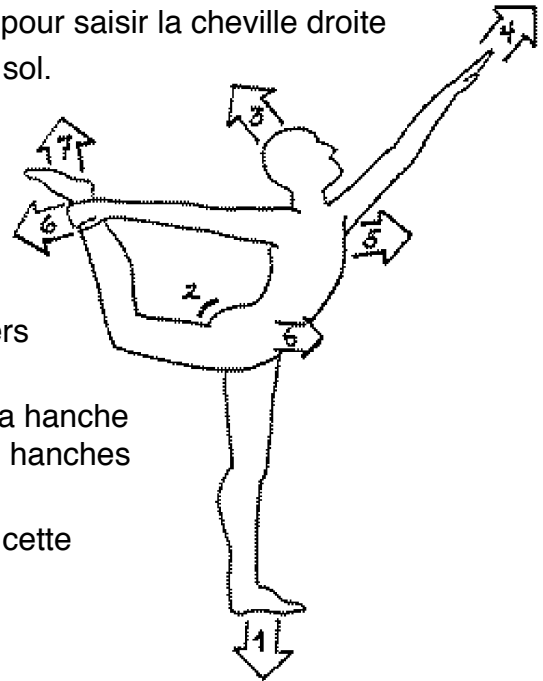
Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.

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.

Pliez le genou droit et amenez la main droite derrière vous pour saisir la cheville droite

1. Pressez la plante du pied qui vous supporte dans le sol.
2. Appliquez la Serre.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Laissez votre bras gauche se soulever et pressez les doigts loin de l'épaule.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.
6. Pressez le pied droit dans la main tout en amenant la hanche droite un peu plus vers le bas et l'avant pour que les hanches soient parallèles au sol et face à l'avant.
7. Pressez la plante du pied droit vers le ciel et laissez cette pression ouvrir votre torse vers l'avant.

Relâchez la posture et répétez de l'autre côté.



## Bienfaits :

- Développe la concentration, la coordination, l'équilibre, la force et l'enracinement
- Renforce les chevilles, les genoux, les hanches, le dos, le cou et les épaules
- Irrigue les reins, aide à éliminer les toxines
- Revitalise les glandes surrénales, le pancréas, la thyroïde et les gonades
- Ouvre la poitrine et les poumons
- Étire et renforce les muscles abdominaux
- Stimule la digestion et aide à soulager la constipation
- Améliore la confiance

## Précautions :

- Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps
- Genoux faibles : Garder le genou qui supporte détendu pour éviter de l'hyper extension
- Faiblesse aux muscles du dos : flexion dorsale arrière minimale en appliquant la serre

## Contre-indications :

- Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches, dos, épaules.