

JANU SHIRSHASANA

La posture de la tête au genou

**TONIFIE LE SYSTÈME NERVEUX ;
STMULE LES ORGANES DIGESTIFS (EN PARTICULIER FOI ET RENS) ;
RENFORCE LA RÉGION LOMBAIRE ;
AUGMENTE LA SOUPLESSE DE LA COLONNE VERTÉBRALE.**

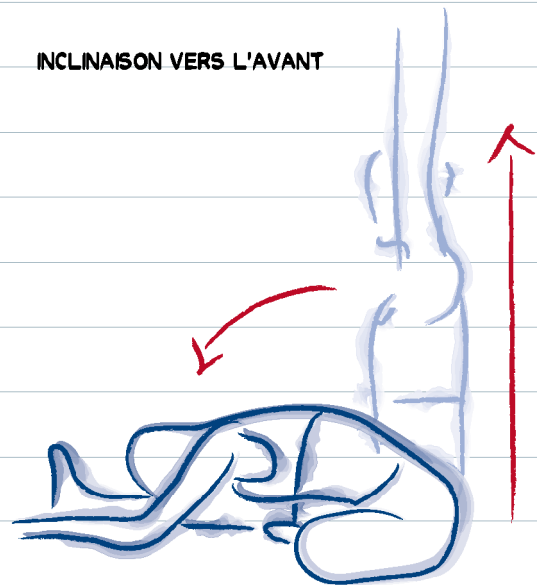


INCLINAISON VERS L'AVANT

En position assise, placer le talon du pied droit près du périnée, la jambe gauche reste tendue.

A l'inspiration, étirer le dos et en appuyant les deux jambes au sol, expirer et s'étirer vers l'avant à partir des hanches en gardant la colonne vertébrale droite.

Attraper le pied gauche avec les mains et tenir la posture environ 1 minute sans forcer en respirant régulièrement. Relâcher en se redressant et répéter la posture en pliant la jambe gauche.



POSTURE ALPAISANTE ET REPOSANTE

LA TÊTE ET LE COU DOIVENT ÊTRE DÉTENDUS

Au début, il est possible d'attraper la jambe ou la cheville, de poser un coussin sur le genou afin d'y poser la tête, de poser un petit coussin sous le genou plié en cas de fragilité ou de douleur.