

PRATIQUE : HANCHES, assouplissement et ouverture

INSPIRATION



EXPIRATION



RESPIRATION NATURELLE

jambe droite

sukhasana

bras droite
étirement vers le côté gauche

bras gauche

étirement vers le côté droit

trikonasana
(posture du triangle, assis)

torsion vers le côté droit

torsion sur le côté gauche

torsion

piéd droite sur la cuisse gauche

gomukhasana
(posture du museau de vache)

torsion côté droite

étirement vers l'avant

étirement vers l'avant

torsion côté gauche

jambe droite

Rapotasana

jambe droite

Salamba Rapotasana

jambe droite

parvatasana

padahasthasana

même pratique avec la jambe gauche...

jambe gauche devant...