

SHAKTI BANDHAS • ASANAS POUR CONCENTRER L'ÉNERGIE

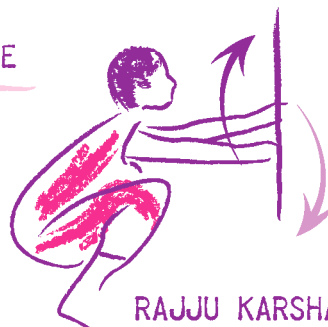
Ensemble d'asanas destinées à débloquer la circulation de l'énergie, afin que celle-ci puisse circuler librement, dans tout le corps.

Par ces techniques, on élimine les toxines, on rééquilibre et l'on harmonise les réactions chimiques dans le corps. Par conséquent, on assouplit le corps, on élimine les tensions musculaires et les raideurs articulaires.

NAUKA SANCHALANA • LE CANOTAGEN



CHAKKI CHALANA • LA MEULE



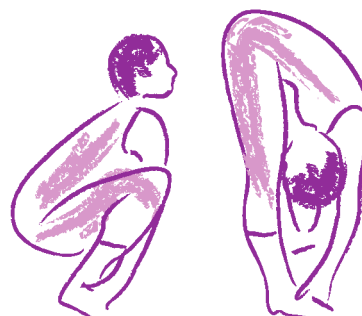
RAJJU KARSHANASANA • LE SONNEUR



NAMASKARA • POSTURE DE LA SALUTATION



VAYU NISHKASANA • LA POSTURE DE LIBÉRATION DES VENTS



UDARAKARSHANASANA • LA POSTURE D'ÉTIREMENT ABDOMINAL

