

RÉCUPÉRATION À ADO MUKHA VRKSASANA (ÉQUILIBRE SUR LES MAINS)

Durée : 10 minutes environ selon le nombre de répétitions

Matériel : 2 blocs, une sangle et une couverture

1. Balasana en latéral : 5 respirations de chaque côté.



2. Haut du corps de Purnvottanasana pour limiter la pression sur les poignets. Viparita Dandasana sur chaise est aussi une excellente option mais elle n'est pas accessible à tous à cause des accessoires requis. 8 à 10 respirations.



ou
Viparita
Dandasana
jambes
allongées
ou pliées.

3. Viparita Karani avec jambes en Baddha Konasana. Minimum : 3 minutes. Idéalement : 5 à 8 minutes.



Bonne récupération 😊