

# RÉCUPÉRATION À PINCHA MAYURASANA (ÉQUILIBRE SUR AVANT-BRAS)

Durée : 10 minutes environ selon le nombre de répétitions

Matériel : 2 blocs, une sangle et une couverture

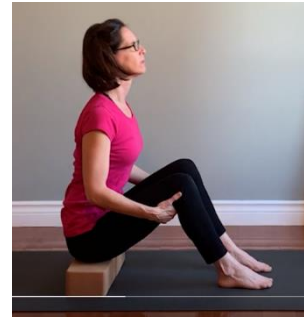
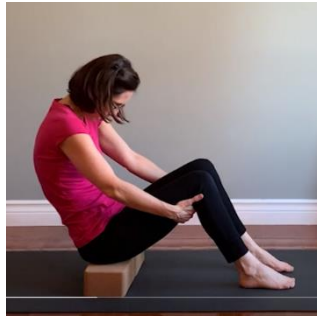
## 1. Haut du corps de Purnvottasana. 5-8 respirations.



## 2. Marichyasana C. 5-6 respirations de chaque côté.



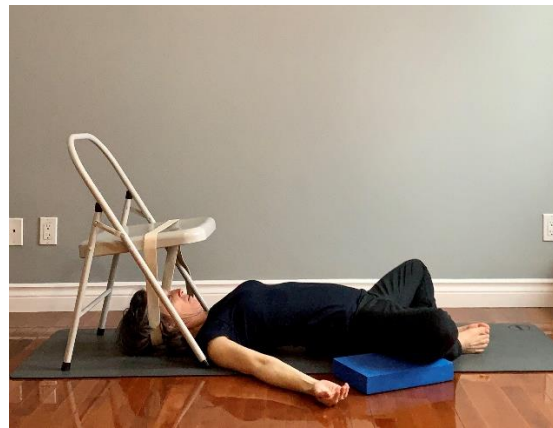
**3. En posture assise, arrondir le dos et ensuite le creuser (extension thoracique). En dynamique avec des mouvements doux. Répétez 5-6 fois.**



**4. Le hamac jambes allongées qui supportent la tête ou avec la chaise en plaçant les jambes en papillon (support sous les cuisses). 8-10 respirations.**



OU



**5. Savasana jusqu'à 20 minutes. Si vous êtes confortables, placer les jambes en papillon.**



Bonne récupération ☺