

SÉANCE DE RÉCUPÉRATION À BAKASANA (CORBEAU)

Durée : 15 minutes minimum

Matériel : 2 blocs et une couverture

1. Rotation des poignets si nécessaire

2. Étirements latéraux sur support (couverture ou traversin) avec extensions de la hanche de la jambe allongée. 5-8 respirations de chaque côté.



3. Viparita dandasana supporté avec jambes allongées. Pieds en appui au mur, épaules en suspension et gorge ouverte.



Ou en 2^e choix : Bhujangasana (cobra) 5-6 respirations. Répétez une autre fois.



4. Viparita Karani (Lac tranquille) avec coussin sur les pieds. 5-8 minutes.

