

# Cygne - Swan

La version redresser dynamise et ouvre l'esprit. La flexion a un effet calmant et développe la compassion.

Kapotasana I et II



J'accepte

## Méridiens et chakras

### Version redresser

Rein	1 – Muladhara
Urinaire	2 – Svadhisthana
	3 - Manipura

### Version en flexion

Vésicule biliaire estomac rate	3 - Manipura
--------------------------------------	--------------



## Précautions / contrindications

Protégez les genoux sensibles et attention à ne pas trop étirer la nuque. La version en flexion est contraindiqué pour