

Libellule - Dragonfly

Détendre le bas du dos, les hanches et les ischions jambier.
Encourager la sagesse et la gentillesse. Calmer la peur et la colère.

Upavistha Konasana



Méridiens et chakras

Méridiens Vessie urinaire,
Foie
Rein.

Chakras 1 – Muladhara
2 - Svadhisthana

Je m'abandonne



Précautions / contrindications

Assurez vous d'avoir une bonne inclinaison dans la pelvis, surélevé si besoin. Attention Hernies discale, Sciatique, grossesse (pas comprimer l'abdomen)