

# 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)