

Double torsion – Spinal Twist

Étire complète de la colonne vertébrale. Détente du mentale et ouverture du coeur.

Supta Matsyendrasana II



Méridiens et chakras

Méridiens Vésicule biliaire

Chakras
1 – Muladhara
2 - Svadhisthana

Je prends soin de moi



Précautions / contrindications

Attention au mentale qui vagabonde.