

Jambes en l'air

Apaisement du système nerveux, défatigue et améliore la circulation.



Viparita Karani

Méridiens et chakras

Méridiens

- Vésicule biliaire
- Rein
- Foie
- Estomac
- Rate

Chakras

- 4 - Anahata
- 5 – Vishuddh
- 6 - Ajna



J'ai confiance dans la vie

D'anciens textes de yoga affirment que la pratique de Viparita Karani « cache les rides et bannit le grand âge et la mort ».

Précautions / contre-indications

A éviter les jours des lunes, pas plus de 3 min. si glaucome.