

Tête de vache - shoelace

Ouverture de la hanche,
étirement du bas du dos.
Encourager la douceur, la
gentillesse, le courage. Idéale
pour prévenir la sciatique.

Gomukhasana



Méridiens et chakras

Méridiens Vessie urinaire,
 Foie
 Rein.

Chakras 1 – Muladhara
 2 - Svadhisthana

Je me libère du passé



Précautions / contrindications

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