

# 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)