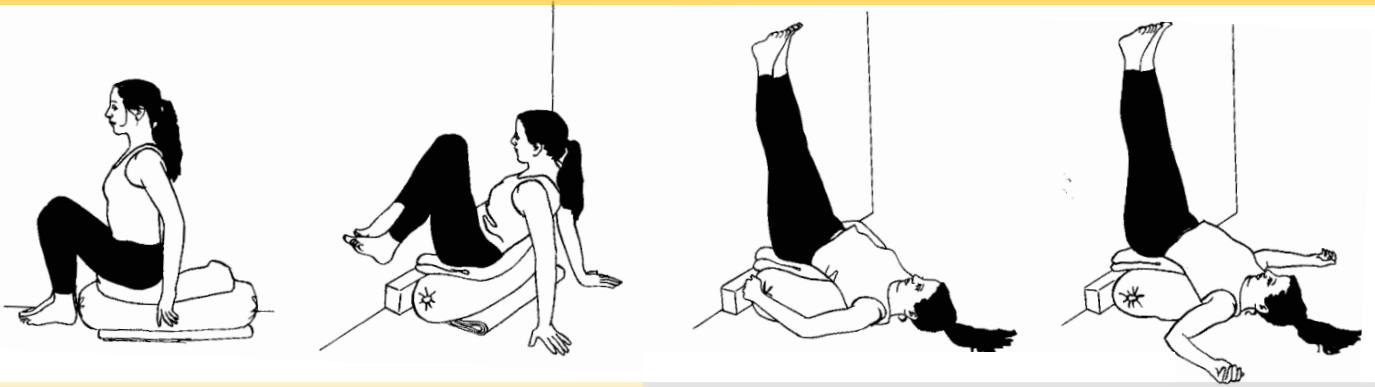


Viparita Karani

(posture du Geste Inversé)



Entrée dans la posture

- ✓ Placez une brique contre le mur.
- ✓ Pliez votre tapis en 2 et placez le tapis devant la brique.
- ✓ Placez un bolster contre la brique. (Pour créer plus de hauteur, mettez une ou plusieurs couvertures sous le bolster. Le support doit être plus haut que la brique.)
- ✓ Asseyez-vous sur le bolster, l'arrière des fesses collées au mur.
- ✓ Inspirez, levez les jambes à la verticale, en gardant l'arrière des fesses au mur.
- ✓ Relâchez les bras sur les côtés, paumes de main face au plafond.
- ✓ Fermez les yeux et respirez calmement.

Ajustements et variations

- ✓ Pour coller l'arrière des fesses au mur, soulevez le bassin, pressez les plantes de pied au mur et « marchez » avec vos épaules vers le mur.
- ✓ Restez dans la posture 5 à 10mn.
- ✓ Expirez, pliez les jambes, ramenez le bassin au sol puis tendez les jambes et allongez-vous sur le dos. Roulez sur le côté droit du corps pour revenir.