



Les torsions peuvent être très bénéfiques pour soulager les problèmes de dos. Effectuez toujours vos torsions en 2 temps :

1. (En inspirant) Etirez la colonne vertébrale et créez de l'espace entre les vertèbres.
2. (En expirant) Gardez la hauteur que vous avez créée et pivotez le buste.

Série conçue par Elise Browning Miller et publiée dans Yoga Journal.

En cas de problème sérieux du dos, consultez votre enseignant. Bonne pratique !



**Bharavadjasana**  
(avec chaise)



**Parivrtta Trikonasana**  
(avec chaise)



**Maricyasana 3**  
(avec chaise)



**Parivrtta Parsvakonasana**  
(simplifié)



**Parivrtta Dandasana**



**Bharavadjasana**



**Ardha Matsyendrasana**



**Parivrtta Janu Sirsasana**



**Pascimottanasana**



**Savasana**