

Après une longue randonnée, une séance de vélo ou de jogging intense, les muscles des jambes ont besoin d'être étirés et de se relâcher - afin de récupérer plus rapidement et d'éviter / minimiser les courbatures.

Cette série est destinée à faciliter la récupération des jambes avec des postures assises, allongées et inversées.

Restez 1 à 2 mn dans chaque posture et 5mn dans Sarvangasana, Viparita Karani et Savasana. Si vous avez des poids à votre disposition, placez-les sur vos cuisses dans Savasana.

Bonne pratique !



Adho Mukha Virasana
(Le héros tête en bas)



Adho Mukha Svanasana
(Le chien tête en bas)



Vajrasana
(La foudre)



Urdvha Badanguliasana
(Les mains liées vers le haut
- en Vajrasana)



Gomukhasana
(La tête de vache - en Vajrasana)



Adho Mukha Svanasana
(Le chien tête en bas)



Virasana
(Le héros)



Parivrtta Virasana
(Le héros en torsion)



Ekapada Supta Virasana
(Le héros allongé avec 1 jambe)



Supta Virasana
(Le héros allongé)



Adho Mukha Svanasana
(Le chien tête en bas)



Chatush Padasana
(Les 4 pieds)



Sarvangasana
(L'équilibre sur les épaules)



Viparita Karani
(Le geste inversé - avec
bolster)



Savasana
(Le cadavre)