

# Yoga - Soulager le dos

# 1

La banane



# 2

La table en équilibre



Dandayamana Bharmanasana

# 3

La fente basse avec briques



Anjaneyasana

# 4

La montagne



Tadasana

Vos notes :

On peut également remplacer cette pose par le repos constructif (allongé sur le dos, pieds séparés de la largeur du tapis, les genoux se touchent, mains à plats sur le ventre).

# 5

Le guerrier II



Virabhadrasana II

# 6

Le triangle



Trikonasana

# 7

Le chien tête en bas



Adho Mukha Svanasana

# 8

La sauterelle



Salabhasana

# 9

La posture facile en torsion



Parivrtta Sukhasana

# 10

Le pigeon inversé



Sucirandhrasana

# 11

La cadavre avec bolster



Savasana

# 12

Le poisson



Matsyasana

Vos notes :

Bolster ou couverture enroulée sous les genoux.

Variante avec supports ( blocs ) :

Utilisez un bloc sous les omoplates (milieu du dos) et un autre sous la tête (ajuster la hauteur des blocs en fonction de vos courbures, généralement la plus petite hauteur est Ok. Genoux fléchis, pieds à plats sur le tapis.