

La posture du papillon

(terme sanskrit : baddhakonasana)



CONSIGNES

Bien assis, amène tes pieds l'un contre l'autre.

Place tes mains sur tes épaules pour former les ailes d'un magnifique papillon.

Soulève tes coudes. Maintenant, bats des ailes, beau papillon.

BIENFAITS

Favorise la concentration et la souplesse au niveau des hanches.

Etire les adducteurs.

VARIATIONS

On peut déployer les ailes, bouger l'aile droite, l'aile gauche.

Essaye de déployer tes ailes, en accrochant un orteil avec les mains puis l'autre et tenir en équilibre sur les fesses , et hop tu roules en arrière !

Comme le montre Gary ici : <https://www.instagram.com/>

