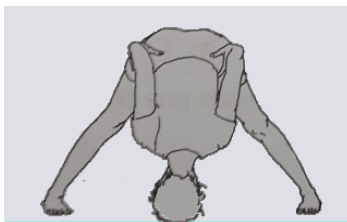
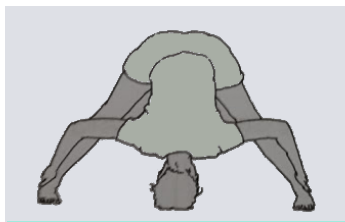


PRASARITA PADOTTANASANA

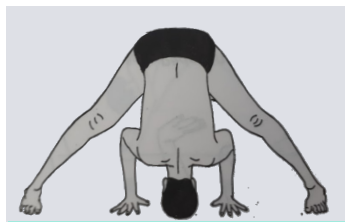
Prasarita signifie écarté, pada jambe et uttana intense



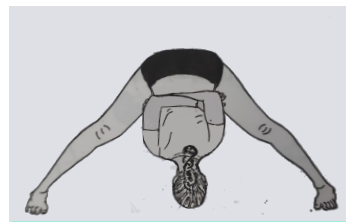
Ramener les coudes vers l'arrière, et les épaules loins du sol.



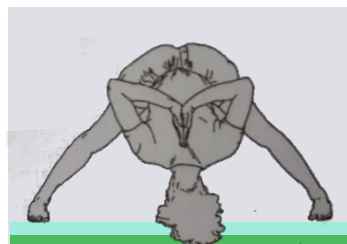
Écarter les coudes vers l'extérieur.



Équilibrer le poids entre les cinq points de contact avec le sol.



Préparer les épaules avec Baddha Hasta.



Rentrer les bras en Namaste, avant de descendre dans la posture.

DÉCOUVREZ

Tenir les pieds, les main, et la tête sur une même ligne.

Dans quelle variante ressentez-vous la largeur de la région des clavicules ?

Quelle variante facilite l'action de presser les homoplates dans le corps ?

Dans quelle variante arrivez-vous à écarter la face interne de vos jambes ?