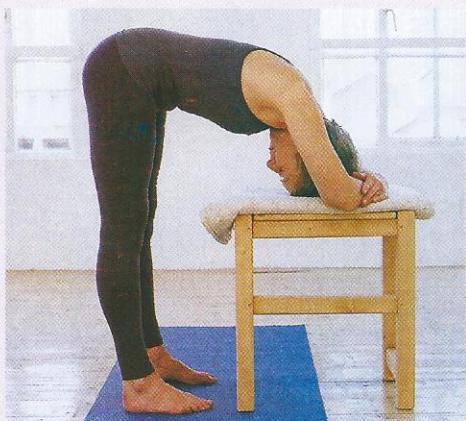


Faciliter sa respiration

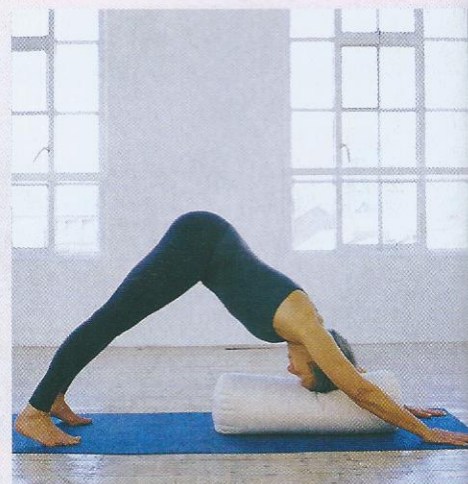
Ces postures vont principalement vous aider à respirer. Les postures tête en bas drainent les voies nasales et les sinus. Celles où le buste est soutenu et élevé facilitent la respiration.



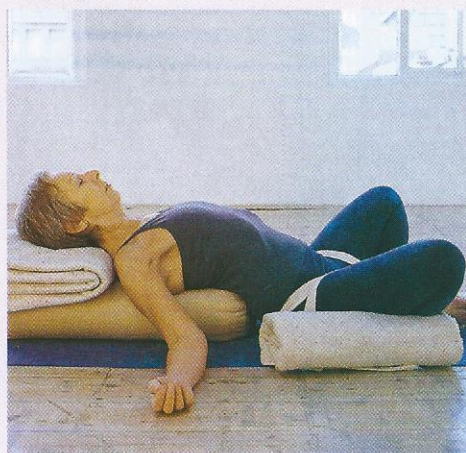
1 **Uttanasana 1** avec la tête et les avant-bras posés sur un tabouret recouvert d'une couverture. L'ouverture de la poitrine dans cette posture facilite la respiration.



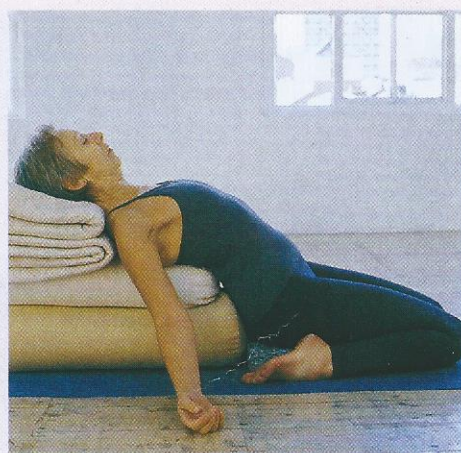
2 **Prasarita Padottanasana** avec les bras et le buste posés sur un tabouret, traversin et couvertures.



3 **Adho Mukha Svanasana** avec la tête posée sur un traversin.



4 **Supta Baddhakonasana** avec le soutien d'une sangle et d'un traversin.



5 **Supta Virasana** avec des traversins et des couvertures pour soutenir le dos.

FOCUS

Concentrez-vous sur l'ouverture et l'élargissement de la poitrine pendant les postures. Une pratique régulière renforcera votre système respiratoire.