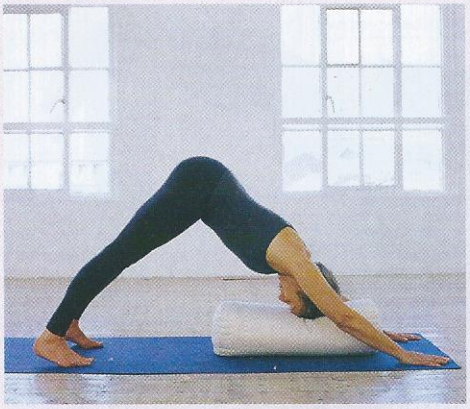
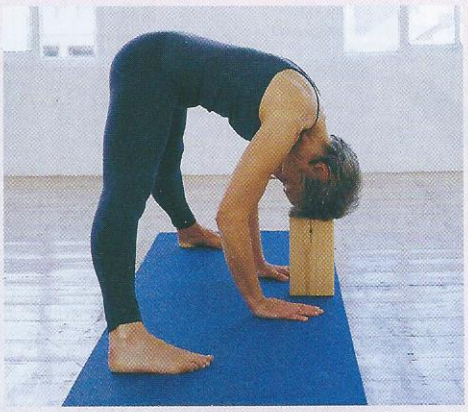
Stimuler la digestion

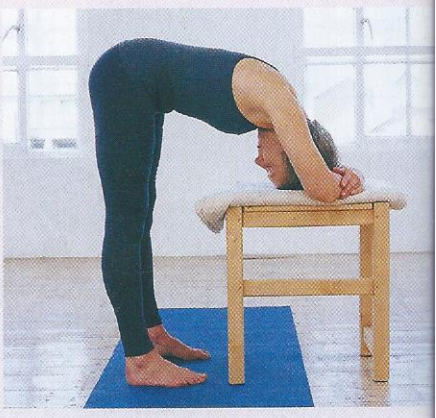
Les désagréments viennent souvent d'un ralentissement de la digestion dans l'estomac et les intestins. Ces postures boostent la circulation sanguine en direction des organes de l'abdomen, ce qui améliore le fonctionnement du système digestif.



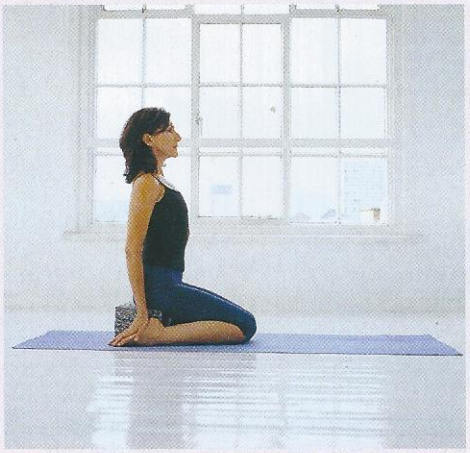
1 **Adho Mukha Svanasana** avec la tête posée sur un traversin. Cette posture peut également s'effectuer avec les talons posés contre un mur pour un meilleur équilibre.



2 **Prasarita Padottanasana** avec les jambes écartées et la tête posée sur un bloc en bois ou sur plusieurs blocs de mousse.

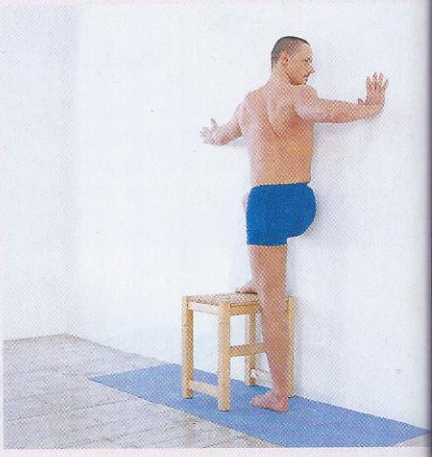


3 **Uttanasana** en utilisant le mur pour l'équilibre et en appuyant la main sur un bloc en bois.

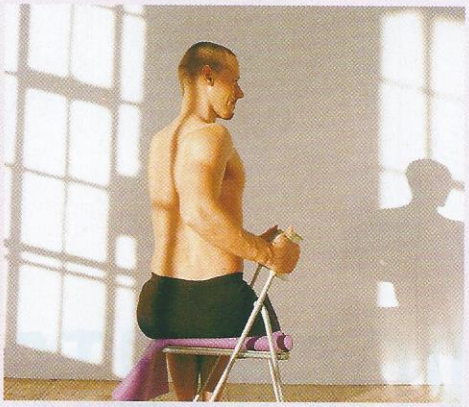


4 **Virasana** en étant assis sur un bloc. Utilisez une serviette roulée sous les pieds pour le confort.

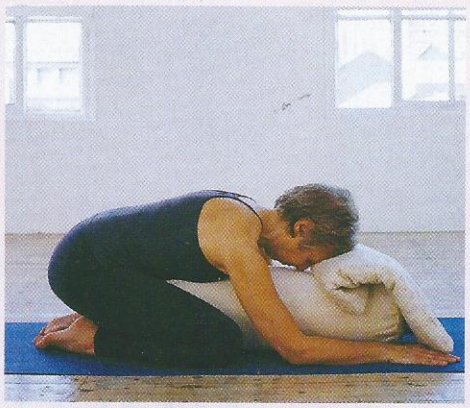
5 **Virasana (torsion)** en étant assis sur un support, pivotez le tronc en posant la main arrière sur un bloc.



6 **Maricyasana debout** en utilisant un mur et un tabouret comme soutien.

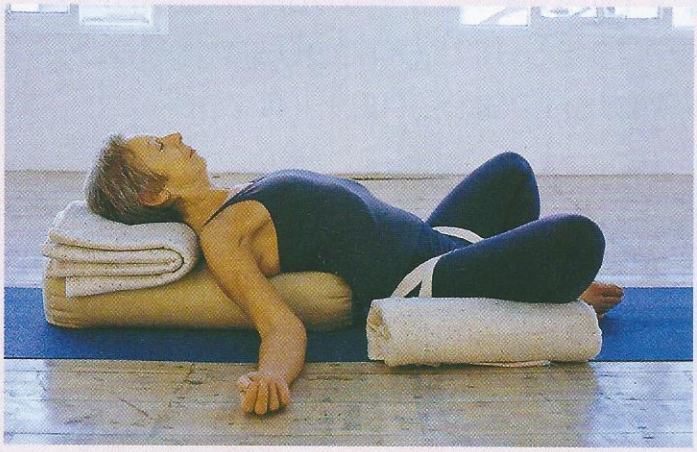


7 **Bharadvajasana** avec une chaise, en utilisant le dossier pour pivoter.

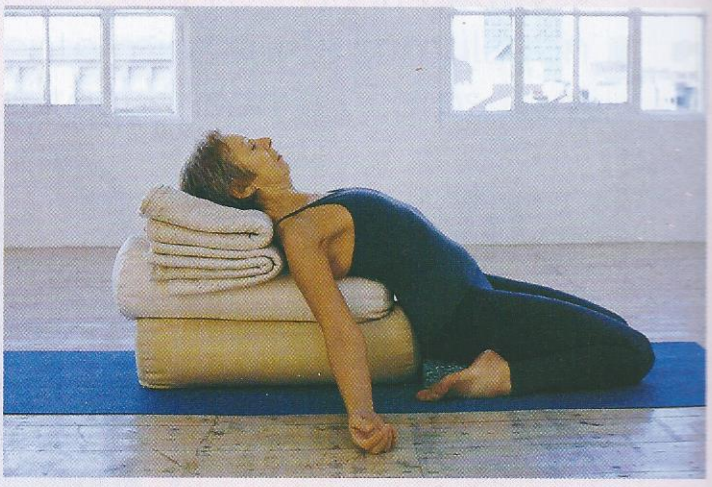


8 **Adho Mukha Virasana** avec la tête et le buste posés sur un traversin et une couverture pliée.

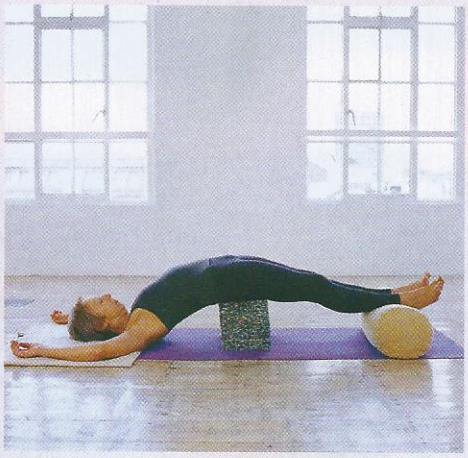
9 **Janusirasana (concave)** en utilisant une sangle autour du pied et en gardant le dos arqué. Maintenez la sangle en forme de V en tenant un bout dans chaque main.



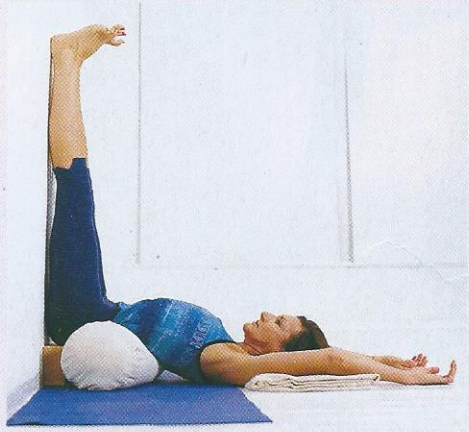
10 **Supta Baddhakonasana** avec des traversins et couvertures pour soutenir le dos, la tête et les genoux, et une sangle autour des jambes et des pieds.



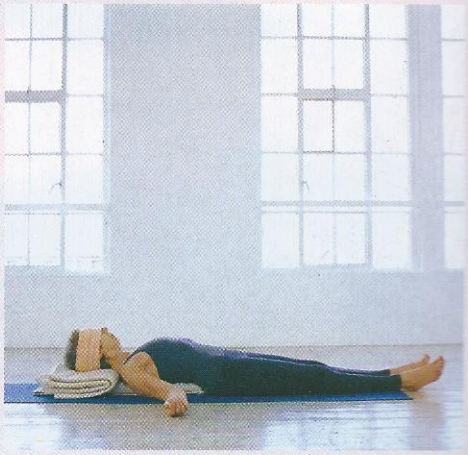
11 **Supta Virasana** en utilisant deux traversins et plusieurs couvertures pliées pour être à l'aise.



12 **Setu Bandha Sarvangasana** avec le sacrum soutenu et les pieds élevés.



13 **Viparita Karani** avec les jambes contre un mur, un traversin et un bloc pour soutenir le bas du dos.



14 **Savasana** avec la tête posée sur des couvertures et les yeux couverts.