

La posture de l'Arbre - Vriksasana

vriksa = arbre

1



Debout, en équilibre sur la jambe gauche, plie la jambe droite et remonte-la en pressant le talon contre la cuisse.

Place les mains en « namasté », c'est-à-dire qu'elles sont pressées l'une contre l'autre à hauteur de la poitrine.

2



Lève les bras au-dessus de ta tête en montant les épaules. Ainsi, tu grandis comme un arbre.



Cette posture muscle les jambes et développe l'équilibre.

