



Savasana, ou la posture du cadavre, est certainement la plus populaire des postures! Il s'agit de la posture de relaxation sur le dos, véritablement puissante pour se préparer physiquement et mentalement, ressentir les effets de la pratique sur le corps, abandonner toute tension, et faire circuler et emmagasiner les bonnes énergies. Ainsi, elle peut se pratiquer à tout moment, mais est spécialement dédiée à servir avant, pendant et après la pratique physique des asanas.

Position



Dos au maximum en contact avec le sol
Bras le long du corps légèrement écartés, paumes tournées vers le haut
Jambes étendues distantes de la largeur des épaules
Pieds relâchés ouverts vers l'extérieur
Concentration sur une respiration abdominale



Enjoy savasana!