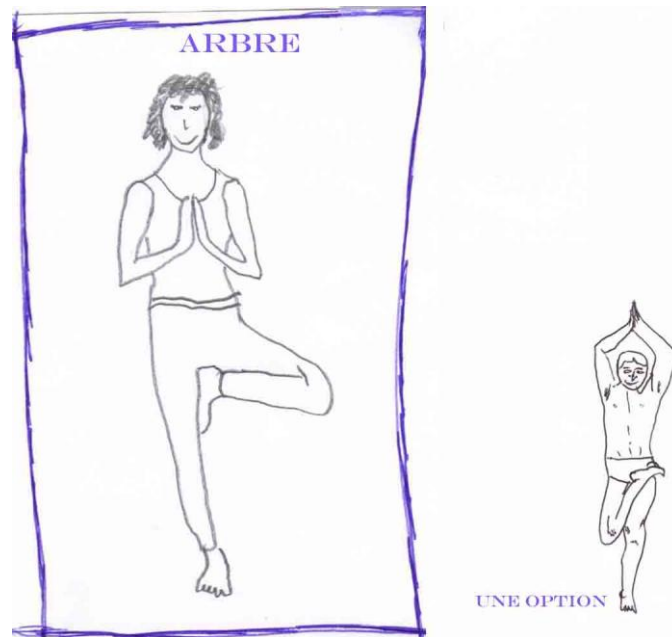


## VRKSASANA – Arbre I



La posture de l'arbre améliore la flexibilité des hanches, renforce les chevilles, raffermi et tonifie les muscles des pieds, du dos, du torse et, naturellement, améliore notre sens d'équilibre. Ainsi, cela nous amène à développer une meilleure concentration.

On peut commencer cette posture en déposant le pied juste sur la cheville, puis le mollet et enfin applatir la plante voutaire contre la cuisse. L'important, c'est de ne pas se servir du genou pour nous empêcher de glisser. Le genou contient surtout du cartilage et des ligaments qui sont plus fragiles.

Contre indications : Haute tension lorsqu'on fait cette posture avec les bras soulevés au dessus de la tête trop longtemps.

Questions?

Daniel

[YogaQc@gmail.com](mailto:YogaQc@gmail.com)