ETIREMENT TAO YIN DU DOS ET DES MEMBRES INFERIEURS

Le singe se repose les genoux en l'air

Couché sur le dos, amenez les 2 genoux sur la poitrine avec vos 2 mains à l'intérieur de vos chevilles.

Laissez vos 2 cuisses s'écarter et former un grand V.

Inspirez et maintenez bien les lombes sur le sol.

A l'expiration, sentez l'étirement sur l'intérieur des jambes des méridiens du Rein et au niveau du muscle psoas des 2 côtés à l'intérieur de l'aine.

Répétez plusieurs fois ce mouvement.