

## Parsvakonasana – posture de l'angle latéral

*“J'avance avec détermination”*

Qualité : suivre sa voie

Catégorie de posture : debout

Chakras : muladhara, svadistana, manipura, anahata

Cette posture permet :

- L'amélioration de la confiance en soi et la force intérieure
- De développer le contrôle du mental
- De favoriser la détermination
- D'activer le feu intérieur
- D'énergiser le 3ème chakra

Faire attention :

- Au bon positionnement de la jambe avant (amener le genou en direction du petit orteil pour éviter la rotation interne)
- Au positionnement des épaules (soulevées ou arrondies --> on éloigne les épaules des oreilles)
- A l'alignement du tronc

**Pratique pour équilibrer les doshas :**

**Vata** --> mettre l'accent sur les points d'appui (pratiquer avec bloc si nec)

**Pitta** --> mettre l'accent sur l'ouverture du cœur et trouver la douceur

**Kapha** --> mettre l'accent sur l'ouverture du cœur, pratiquer en vinyasa