



GUIDE DE VOTRE ZAFU



ASTUCES

VIDEZ votre Zafu s'il est trop rempli ou
REMPLEZ-LE si nécessaire avec les recharges disponibles sur le site librecommelair.fr



TAILLEUR / SIDDHASANA

La posture parfaite. Utilisez les cosses d'épeautre pour vous positionner le mieux possible sur votre coussin, en vous avançant pour placer les genoux au niveau du bassin, voire plus bas. Alors votre dos s'allonge, s'allonge...



CALIFOURCHON

Posture alternative au tailleur. Votre coussin posé sur sa tranche haute, vous apportera la hauteur nécessaire pour plus de stabilité et de confort. Ainsi, vous méditez des heures :) ...



VIPARITA KARANI

Ou la posture des jambes en l'air. Contre un mur ou comme ci-dessus, Viparita Karani donnera un petit coup de fouet à votre circulation sanguine et lymphatique pour des jambes légères, légères...



MATSYASANA

Variante de la posture du poisson. Assis au sol, votre coussin derrière vous, déposez votre dos puis laissez vous glisser en arrière jusqu'à ce que vos épaules soient au sol = ouverture de la poitrine et relâchement des tensions du dos.



SAVASANA

Pour un moment de détente et de relaxation intense avec votre coussinet sur vos yeux et votre zafu sous vos genoux. Il surélèvera vos jambes pour soulager vos lombaires.



› Le zafu n'est pas un oreiller : trop épais pour la courbure des cervicales mais vous pouvez vous en servir comme ceci (cf photo)

› Pour ne pas blesser vos genoux placez le zafu sous vos genoux et non sous vos pieds lors des relaxations allongées.

ATTENTION : La cosse d'épeautre ne se consomme pas, et le coussin ne passe pas au four à micro-onde.