



## **Viparita Karani** (Legs Up the Wall)

Sit with right side of hips against the wall. Swing legs up onto the wall and lie shoulders and head gently down onto the floor. Keep legs relatively firm to hold them in place up the wall. Relax the thighs and let the weight of the belly fall deeply into the torso, sinking into the floor. Option to lift hands towards the knees or to keep them relaxed alongside the body, palms facing up. Return to a seated position, by gently lowering legs towards the right side and carefully sitting up.

## **Viparita Karani** (Jambes au mur)

S'asseoir en plaçant le côté droit des hanches contre le mur. Lever les jambes contre le mur en les balançant et déposer les épaules et la tête doucement sur le plancher. Maintenir les jambes assez tendues pour les garder en place le long du mur. Détendre les cuisses et laisser le poids du ventre s'affaisser dans le torse et vers le plancher. Option de lever les mains vers les genoux ou de garder les bras détendus le long du corps, paumes vers le haut. Retourner à une position assise, en baissant doucement les jambes à droite et en levant le corps avec précaution.