



# Raja-Kapotasana

Le nom vient du sanskrit "Raja" qui veut dire "grand" "roi" et kapota signifie "Pigeon" et comme plusieurs d'entre nous savons, asana veut dire "posture".

Raja Kapotasana est une postue qui ouvre la poitrine et renfoce le dos et l'aine. Pour une ouverture et une accroissement de la flexibilité des hanches cette posture nous permet d'accéder aux psoas et au périformis.

## Alternatives

- La posture du pigeon (tête vers le sol): Eka Pada Rajakapotasana
- La posture du pigeon (torse droit): Salamba Kapotasana