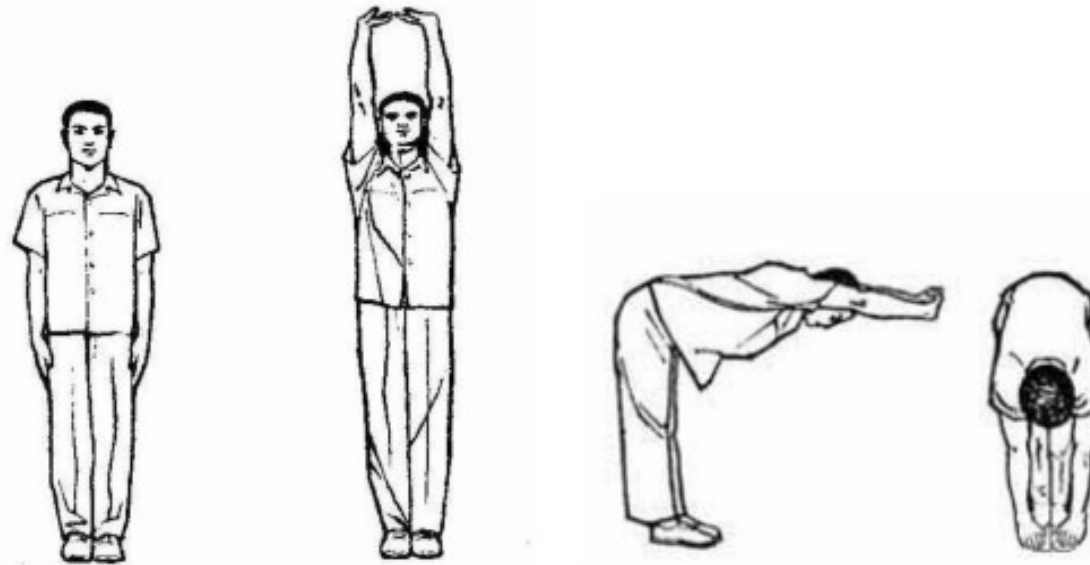




6. S'appuyer sur les pieds avec les mains



Ligaments et muscles du bas du dos, fessiers, et tous les muscles postérieurs des jambes

Tension des tendons et muscles du bas du dos et des jambes; soulagement des raideurs de la taille, des tendons du dos et des jambes