

La posture de la Tortue - Supta kurmasana

supta = dos kurma = tortue

1



Tu es assis, les jambes allongées devant toi et les pieds joints, plante contre plante.

Plie les jambes et passe les bras dessous pour attraper tes chevilles.

Descends petit à petit la tête vers tes pieds pour te cacher comme le fait la tortue dans sa carapace.

2



Passe les bras vers l'arrière en allongeant la colonne vertébrale vers l'avant.

Tu peux aussi essayer d'attraper tes mains derrière le dos.



*Cette posture est à effectuer très progressivement.
Elle renforce les inter-vertébraux et active les organes abdominaux.
Comme pour toutes les postures, penser à bien respirer !*

