

# La posture du Chien - *Adho mukha svanasana*

*adho = haut   mukha = visage   svana = chien*

*Installe-toi à quatre pattes, le dessus des pieds,  
les mains et les genoux au sol.  
Le dos est bien droit et les bras sont tendus.*

1



---

Monte les fesses vers le ciel en relevant les talons et en te tenant sur la pointe des pieds. Garde les jambes pliées et lève la tête.

---

2



---

Pousse les talons dans le sol et tends les jambes. Relâche la tête vers le sol.

---

*Très ludique pour les enfants, cette posture est une des meilleures du yoga car elle travaille toutes les parties du corps.*

