

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.

