

# La posture du Chameau - Ustrasana

ustra = chameau

1



Tu es à genoux, les jambes légèrement écartées.

Pose les mains sur tes hanches et éloigne les épaules de ton cou.

2



Etire-toi vers l'arrière en montant la poitrine vers le ciel et en poussant les mains sur tes pieds.

Cette posture, à prendre lentement et sans forcer, muscle et assouplit le dos.

