

# La posture de l'Huître - Paschimottanasana

Paschimotta = ouest / arrière      uttana = étirement intense

*Tu es assis, les jambes tendues et le dos bien droit.*

1



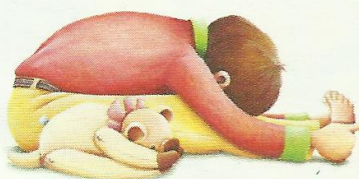
Place un ruban ou un foulard sous tes pieds et tire doucement dessus pour avancer davantage les hanches.

2



Attrape les gros orteils de tes pieds et laisse retomber les épaules vers le sol.

3



Descends de plus en plus : tu te fermes comme une huître dans la mer pour mieux regarder les poissons nager.

*Cette posture assouplit le dos et l'arrière des jambes sans forcer.  
Elle tonifie les organes abdominaux et la région du cœur.*

