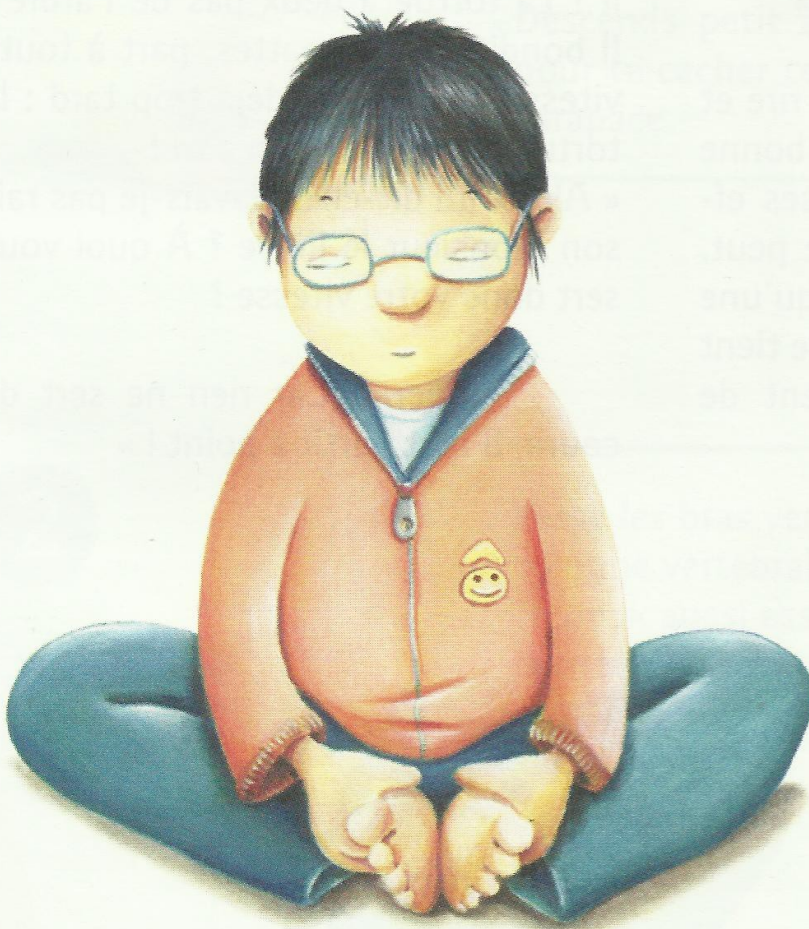


La posture du Papillon - Baddha konasan

baddha = lié - kona = angle

Avec tes jambes, tu bats des ailes comme un papillon.

Tu es assis, jambes pliées et les pieds joints.
Tiens tes pieds avec les mains en gardant le dos bien droit.
Fais doucement battre les ailes du papillon en descendant
par petits à-coups les genoux vers le sol et en les remontant légèrement.



*Cet exercice est à pratiquer comme un jeu, sans forcer.
Il assouplit les articulations des hanches.*

