

La posture du chat

(terme sanskrit :Marjarâsana)



CONSIGNES

Tu peux commencer à quatre pattes, les épaules au dessus des mains. Pousse fort tes mains dans le sol et arrondit le dos le plus possible, comme si tu voulais que le nombril remonte le plus haut possible dans ton ventre. Baisse la tête , comme si elle voulait toucher ton ventre

BIENFAITS

Etire bien la colonne vertébrale.

Favorise un bon ancrage des mains et des pieds.

très bon exercice pour assouplir et échauffer le corps.

VARIATIONS

On peut faire des mouvements doucement, en arrondissant le dos, puis revenir droit ou alors creuser le dos.

La synchronisation peut-être difficile pour les enfants, il faut prendre son temps.

