

La posture du chien tête en bas (terme sanskrit : baddhakonasana)



CONSIGNES

Tu peux commencer à quatre pattes, les épaules au dessus des mains. Pousse fort tes mains dans le sol et soulève les fesses et pousse les vers l'arrière. Tu peux garder les jambes un peu pliés, il faut essayer que le dos soit bien étiré.

BIENFAITS

C'est une posture d'apaisement, qui peut-être assez sollicitante, surtout pour les enfants. Cela renforce les bras et les épaules

VARIATIONS

On peut lever une jambe, ouvrir la hanche comme un petit chien qui fait pipi.

Toutes les variantes sont acceptables : avec les mains plus ou moins proches de pieds, un chien qui marche.

Exemple des enfants ici : <https://www.instagram.com/>

