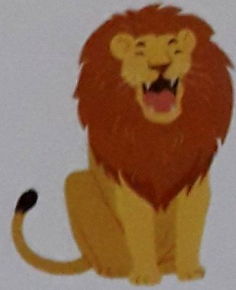


L *comme* LION



souplesse

humour

- Mets-toi à **genoux** et **assieds-toi** sur tes talons.



- Place **tes paumes de main** sur **tes genoux** en gardant les doigts bien écartés.

- Inspire en courbant le dos et les épaules.

- Baisse ta tête pour regarder vers ton nombril.

- En expirant, lève ta tête, **tire la langue** vers le bas et lève les yeux vers tes sourcils.

- Pousse un long cri, comme un lion qui rugit.

- Étire les muscles de ton visage pour être le plus effrayant possible.

- Répète 3 fois la posture.

Bienfaits

La posture Simhasana (lion) est une méthode amusante pour apprendre à bien inspirer et à bien expirer. Sur l'inspiration, le lion en colère se prépare à rugir ; sur l'expiration, il lâche son cri ! De nombreux muscles travaillent grâce à cet exercice : ceux du visage, des yeux, de la gorge et de la langue.

Conseil

Tu es un lion calme quand tu regardes ton nombril et un lion en colère quand tu rugis... Fais comme lui, rugis en faisant peur à tout le monde. Tu peux faire cette posture quand tu es contrarié, quand tu n'es pas content, ou quand tu es agité. Tu te sentiras plus calme après avoir rugi comme un lion !