

O comme OTARIE



concentration

tonus

souplesse

humour

- **Allonge-toi sur le ventre.** Resserre bien les jambes.



- **Pose tes mains au niveau de tes épaules,** ton front contre le sol.

- **En inspirant, soulève le buste** en t'appuyant sur tes mains, les bras tendus, et regarde vers le ciel ou devant toi.

- **En expirant, reviens à la position du départ,** le front contre le sol.

- **Répète 3 fois** la posture.

Bienfaits

La posture Urdhva mukha svanasana (otarie) renforce la colonne vertébrale et les fessiers. Elle fait travailler la poitrine, les poumons, les épaules et l'abdomen.

Conseil

Tu peux imiter l'otarie en poussant des petits cris.