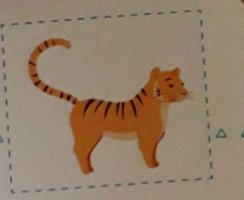
## T comme TIGRE





équilibre tonus souplesse



 Mets-toi à quatre pattes, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans celui des hanches.

- Tout en inspirant, plie et soulève ton genou droit vers l'arrière en tirant ton pied vers le plafond (comme pour former la queue du tigre).
- Ramène ta tête en arrière pour voir le plafond (ou regarde droit devant toi). Garde les bras bien tendus. Reste dans cette position en faisant quelques respirations (au minimum trois).
- Recommence en changeant de jambe.
- Répète 3 fois la posture de chaque côté.

La posture Vyagarasana (tigre) fait travailler l'ensemble de la colonne vertébrale. Elle tonifie les jambes, les bras, les épaules, les hanches et les cuisses. Elle assouplit les muscles du dos et aide à garder l'équilibre.

