

T *comme* TIGRE



concentration

équilibre

tonus

souplesse

humour



- 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.

Bienfaits

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.

Conseil

Rugis comme un tigre avec sa longue queue !