

# 1 ÉTIREMENTS

Avant de commencer, n'oublie pas de t'étirer un peu ! Assis-toi les jambes écartées, tends ta jambe gauche et place ton pied droit contre l'intérieur de ta cuisse gauche. Attrape la pointe de ton pied gauche avec ta main gauche et penche le haut de ton corps vers l'avant tout en veillant à garder le dos bien droit. Étends ton bras droit au-dessus de ta tête. Effectue le même mouvement de l'autre côté.

# 2 POSTURE DU CHIEN MUSEAU FACE AU CIEL

A plat ventre, allonge-toi sur le sol en écartant les jambes de la largeur des hanches. Pose tes deux mains à plat de chaque côté de ta poitrine, puis tends les bras à veillant bien à garder les jambes au sol et en décollant à peine le bassin. Étire la tête dans le prolongement de ta colonne vertébrale.

# 3 POSTURE DU CORBEAU

En position debout, descends tes mains près de tes pieds. Déplace ensuite le poids de ton corps sur la pointe de tes orteils et place tes genoux derrière tes bras. Soulève les pieds du sol en déplaçant le poids sur tes deux mains, tout en inspirant profondément. Penche le haut de ton corps légèrement vers l'avant. Regarde bien devant toi pour maintenir ton équilibre !

# 4 POSTURE DE L'ARBRE

Place-toi debout, avec le dos bien droit, les jambes légèrement écartées et les pieds parallèles. Déplace le poids de ton corps sur une seule jambe puis dépose l'autre pied contre la cuisse ou le mollet de ta jambe en appui. En inspirant, joins tes mains au-dessus de ta tête, paume contre paume. Expire et ramène tes bras et ta jambe en position de départ. Répète l'exercice avec l'autre jambe.

# 5 POSTURE DU CHAMEAU

Mets-toi sur les genoux, en veillant à garder le dos et les hanches bien droits, les épaules alignées. Place tes mains sur le bas du dos en inspirant profondément. Expire en tirant tes épaules et ta tête vers l'arrière, et courbe le dos.

# 6 POSTURE DU TRIANGLE

Debout, écarte les jambes en gardant les pieds parallèles, et les bras le long du corps. Inspire, lève et avance ton genou droit. Expire et tourne ton pied gauche à 45 degrés. Inspire, lève tes bras à hauteur des épaules, puis incline le haut de ton corps vers la droite. En expirant, place ton bras droit sur ton pied droit, et lève l'autre bras en direction du ciel.

# 7 POSTURE DU PAPILLON

Assis sur le sol, plie tes genoux et joins les plantes de tes pieds l'une contre l'autre. Place tes bras sur tes épaules ou sur tes pieds, de façon à représenter les ailes d'un papillon. Inspire et lève tes genoux vers le ciel, puis redescends-les – comme un papillon qui bat des ailes.

# 8 POSTURE DE L'ARC

Couché sur le ventre, place tes bras de chaque côté de ton corps. Pose ton front sur le sol et colle tes pieds ensemble. Plie les genoux et amène tes talons le plus près possible de tes fesses. Attrape tes chevilles avec tes mains. Inspire et relève le haut de ton corps ainsi que tes jambes vers le ciel.

# 9 POSTURE DU GUERRIER II

Debout, les pieds parallèles et les bras le long du corps. Inspire, lève ta jambe droite et amène-la derrière, afin de créer un angle de 90°. Lève tes bras à hauteur des épaules, le bras droit en avant, le bras gauche en arrière.