

La poupée de chiffon



1



2



3

Matériel ✓

- des vêtements confortables
- 1 tapis ou 1 couverture

Étape 1

Place-toi debout, les pieds légèrement écartés, le dos bien droit, les bras détendus le long de ton corps. Regarde devant toi et inspire par le nez.

Étape 2

En expirant, enroule doucement ta tête et tes épaules et amène les mains vers le sol. Garde ta tête détendue vers le bas et balance tout doucement tes bras et tes épaules de gauche à droite. Reste quelques secondes ainsi et respire naturellement.

Étape 3

Plie les genoux et redresse lentement le dos pour revenir en position debout ; relève la tête en dernier.

Conseil
Montessori

Cette posture de yoga assouplit la colonne, détend les cervicales et les épaules. Il ne faut pas la pratiquer après un repas !