

La posture du chat



Matériel

- des vêtements confortables
- 1 tapis ou 1 couverture

1



2



Étape 1

Mets-toi comme un chat à quatre pattes, les jambes légèrement écartées et la pointe des pieds allongée sur le sol. Tes bras et tes cuisses à la verticale, ton dos est bien allongé et tu regardes entre tes pattes de devant.

Étape 2

Inspire fort par le nez en levant la tête et en creusant le dos autant que possible.

Étape 3

Expire par le nez, en baissant la tête entre les bras et en arrondissant le dos, comme si tu voulais rentrer ta « queue ».

3



Conseil
Montessori

Cette posture de yoga détend le dos et tout le corps. Elle est idéale pour retrouver son calme.