

## Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

**1** Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.



**2** En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pied se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.



**3** Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons viennent se poser sur le sol.

**4** Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Relâche bien ta tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.



**5** Maintenant, tu redescends doucement sur les genoux, et tu reviens à quatre pattes.