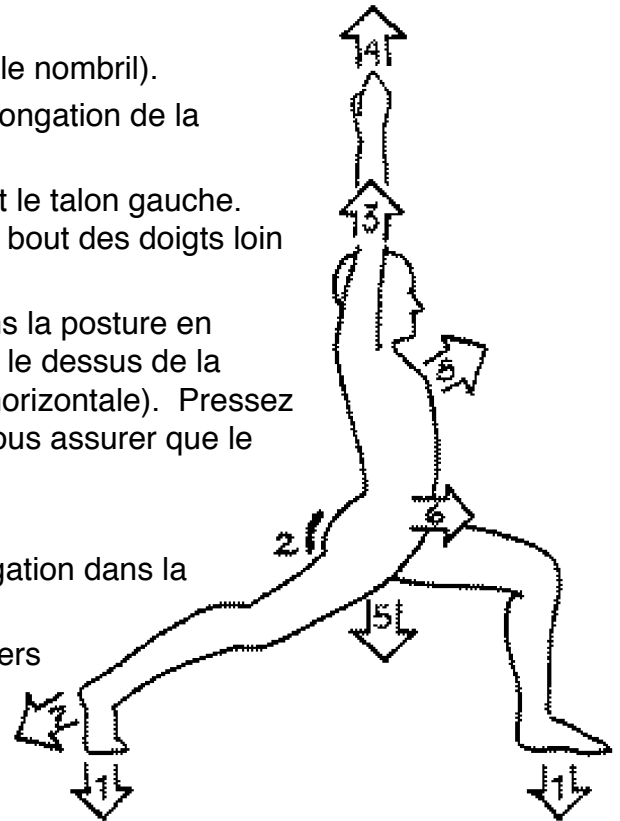


Debout les jambes bien écartées (à peu près la longueur d'une de vos jambes), tournez les orteils du pied droit vers la droite et le talon du pied gauche vers la gauche.

1. Pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Engagez la Serre (coccyx vers le bas et pubis vers le nombril).
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Tournez tout le corps vers le pied droit en soulevant le talon gauche. Amenez les bras au-dessus de la tête et pressez le bout des doigts loin de vos épaules.
5. Pliez le genou avant et laissez-vous descendre dans la posture en permettant à vos Ischiens de devenir pesants (N.B. le dessus de la cuisse ne devrait jamais descendre plus loin que l'horizontale). Pressez l'extérieur du genou avant vers le petit orteil pour vous assurer que le genou est directement au-dessus de la cheville.
6. Pressez la hanche arrière vers l'avant.
7. Pressez le talon arrière vers le bas et sentez l'élongation dans la jambe.
8. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.



Après quelques respirations, revenez à la posture de départ et répétez de l'autre côté.

## Variations:

Appuyer les deux mains sur le genou avant.

En partant de la posture de la Montagne, soulevez les bras et prenez un grand pas vers l'avant en pliant le genou avant et en laissant descendre les Ischiens.

Regarder vers les pouces en arquant le dos et en ouvrant la gorge.

## Bienfaits :

Étire les muscles du devant du corps du côté de la jambe arrière.

Renforce les cuisses, les abdominaux, le dos, les épaules, les chevilles et les genoux.

Tonifie les reins et les surrénales

Développe concentration, coordination, équilibre, force et le sentiment d'enracinement.

Canalise l'agressivité et augmente la confiance en soi et la force intérieure

Aide à prévenir et peut guérir les lumbagos, le rhumatisme et les scolioses.

## Précautions :

Hypertension artérielle, problèmes cardiaques, désordres nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surgissent) : tenir moins longtemps.

Faiblesse aux genoux : Aligner le genou avant directement avec la cheville

## Contre-indications :

Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches ou épaules