09 TADASANA

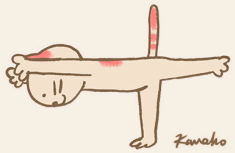
LA POSITION DE

LA MONTAGNE

Reviens à la première position, celle de la montagne en déroulant le dos, les épaules et la tête en dernier. Et tu fais une nouvelle fois l'enchaînement, mais cette fois, en commençant les mouvements par le pied gauche.

LES POSITIONS DU

GUERRIER



10 VRKSASANA

LA POSITION DU

L'ARBRE

Mets ton pied sur ta cheville ou sur ta cuisse, mais pas sur le genou. Trouve ton équilibre et sers toi de la puissance de la terre pour être un vaillant guerrier !

11 VIRABHADRASANA 1

LA POSITION DU

PREMIER GUERRIER

Décolle le pied de la cuisse et vient le poser loin derrière toi. Tes pieds sont alignés avec la largeur de ton bassin et tes bras sont vers le ciel. Ton genou est plié à l'avant comme si tu étais prêt à partir !

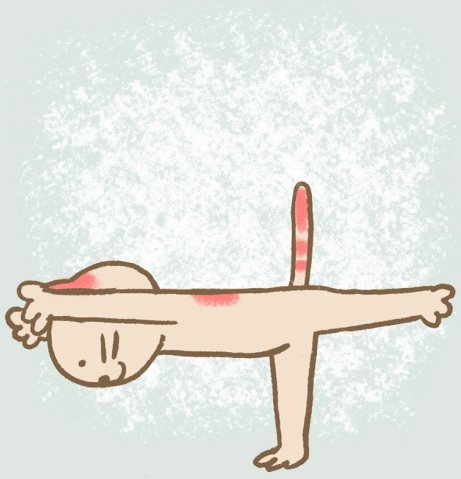
12 VIRABHADRASANA 2

LA POSITION DU

DEUXIÈME GUERRIER

Ouvre les bras de chaque côté de ton corps, le pied posé à l'arrière. Cette fois tu es de profil, comme si tout ton corps était posé sur contre un mur. Ton regard est vers l'avant, tu regardes droit devant toi.

13 VIRABHADRASANA 3



LA POSITION DE

TROISIÈME GUERRIER

Reviens en premier guerrier, puis avec toute la force de la jambe qui est vers l'avant, tu peux décoller le pied vers l'arrière. Te voilà en troisième guerrier ! Imagine que tu veux faire un T avec ton corps, comme si tu survolais le sol. Puis repose doucement le pied.