



1



Bien assis sur tes deux fesses, les mains posées sur tes genoux, tu regardes loin devant toi, fier et droit comme un roi.

2



Tu poses ta main droite sur ton genou gauche, l'autre main est au sol, tes épaules bien ouvertes, ta tête se tourne à gauche naturellement... Tout va bien de ce côté-là de ton royaume!

3



Puis tu fais l'inverse, la main gauche sur le genou droit, ta poitrine et ta tête se tournent à droite... Visiblement, tout va bien là-bas aussi!

4



Alors tu te replaces dans ton axe, la colonne vertébrale toute droite. Et tu le sens bien, le plus grand des rois, c'est toi!

BÉNÉFICE

Les postures de torsions musclent le dos et rendent plus calme.

