

LE CHAT



La posture du **chat** est une position basique du yoga très appréciée des petits parce qu'elle reproduit les mouvement d'un chat qui s'étire après une longue sieste. Cette position assouplit bien la colonne vertébrale.

- Imagine que tu es un chat sur tes 4 pattes qui sort de son dodo.
- Tu creuses ton dos en relevant ta tête très doucement pour regarder le ciel.
- Enfonce bien tes doigts dans le sol, comme s'ils étaient des griffes de chat.
- Doucement, commence à arrondir ton dos, comme si tu aspirais ton ventre, et pousse sur tes mains sans les décoller du sol.
- Recommencer plusieurs fois, dos creux (ouverture), dos rond (fermeture).