

# Konasana Posture de l'angle



Les pieds écartés  
Joignez les mains  
En Shiva Mudra  
Pouces enlacés



Inspirez

Portez les bras en croix



Expirez en vous inclinant  
Sur le côté  
Les bras restent  
Dans le prolongement  
L'un de l'autre



Inspirez

En regardant la main

Les bras restent dans le  
prolongement l'un de l'autre



Expirez

En étirant le bras

Biceps oreille

Le plus possible

A l'horizontal

La main sur la cuisse  
ou genou, ou jambe



Inspirez  
Remontez le bras  
à la verticale



Expirez

Regardez la main





Inspirez  
Revenez à la verticale  
Les bras en croix  
A l'horizontal



Expirez  
Relâchez les bras  
Appréciez bien  
les sensations de l'étirement

