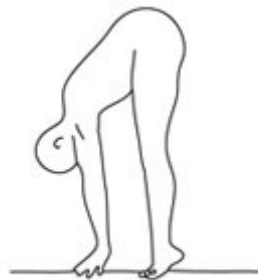


La Grenouille
Bhekasana (ou Mandukasana)
Ou posture de la grenouille en Kundalini Yoga



Prise de la posture de la grenouille :

- Commencer par se mettre accroupi, les genoux vers l'extérieur, le dos bien droit.
- Etre en appui sur la pointe des pointes des pieds, les orteils tournés vers l'extérieur, les talons se touchant.
- Les bras sont à l'intérieur des jambes, en appui sur le bout des doigts, la tête est relevée.

Le mouvement :

- Inspir on tend les jambes
- Expir on revient accroupi
- Faire 26 mouvements

Deux versions quand les jambes sont tendues :

- On reste sur la pointe des pieds
- Pieds à plat sur le sol