Prasarita Padottanasana 3

- Debout, jambes écartées, pieds parallèles l'un à l'autre
- Bien planter les pieds dans le sol. Placer les mains sur les hanches.
- Inspirer, allonger la colonne vertébrale, ouvrir l’avant du tronc, contracter les fessiers.
- Expirer, fléchir en avant, à partir des hanches, en veillant à ne pas arrondir le dos.
- Attraper ses gros orteils en les encerclant avec ses index.
- Les bras sont pliés, les biceps parallèles au sol, les coudes pliés dans l'alignement des hanches.
- La tête penchée, sommet du crâne vers le sol. Si possible amener le sommet du crâne sur le sol.
- Quitter la posture sur une inspiration, lentement avec les mains sur les hanches le dos plat.
- Puis ramener les jambes près l'une de l'autre