

Correction :

Vous ferez comme moi : vous resterez debout, pieds joints. Vous ferez pendre vos bras le long de votre corps. Vous prendrez votre jambe droite, vous la plierez et vous poserez la plante de votre pied contre votre cuisse gauche.

Vous placerez les paumes de vos mains l'une contre l'autre puis vous les lèverez à la verticale au-dessus de votre tête.

Vous conserverez cette attitude aussi longtemps que possible.

Vous referez l'exercice sur le même pied ou en changeant de jambe.