

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...



6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !

Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



1 Tu es debout, bien droit. Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

2 Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.



3 En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.



4 Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.

5 Tu remontes au centre...



6 ... et tu te penches de l'autre côté.



7 Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher!

L'éléphant



2

Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant!



1

Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant!

3

En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



6

Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.



7

Et te voilà debout! Tu recommences?



4

En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



5

Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion d'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre!



1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.

Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.



3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une plante magnifique !



8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !

La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

- 1 Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



- 2 Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



- 3 Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien costauds, tu pousses très fort tes talons vers le ciel.



- 4 Tu lèves maintenant ton bras droit, la paume de ta main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



- 5 Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !



- 6 Garde cette position un instant, avant de redescendre, en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !



Le crocodile

Cette posture de torsion de la colonne vertébrale muscle le dos, équilibre le système nerveux et calme les nerfs. Idéale avant d'aller au lit*.

1 Tu es allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement ouverts. Tout ton corps se repose.



2 En gardant les jambes bien tendues, tu mets le talon de ton pied droit sur la pointe de ton pied gauche. C'est ta queue de crocodile !



3 Tes mains sont écartées et bien à plat sur le sol. En prenant une grande inspiration, tu bascules ton bassin à gauche et ta tête se tourne à droite. Tu bouges comme un crocodile !

4 Sur une longue expiration, tu reviens au centre : en tournant ta tête et en replaçant ton pied droit au sol. Tes bras restent en croix et tu respirez tranquillement.



5 Puis, sur une longue expiration, tu fais l'inverse : ton bassin bascule sur la droite et ta tête roule sur la gauche. Tu gardes les jambes bien tendues et les 2 pieds l'un sur l'autre. C'est rigolo de ramper comme un crocodile !



* Faire pratiquer ce mouvement pendant 5 ou 6 respirations. Puis le refaire en changeant de pied (la bascule du bassin se fera donc à l'inverse). Cette posture dynamique peut se pratiquer avant le coucher, car elle favorise l'endormissement.

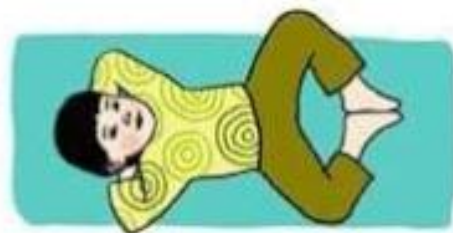
Le crapaud

La posture du crapaud assouplit l'articulation des hanches, étire les bras et muscle l'abdomen.

- 1** Tu es un crapaud sur le dos et au repos. Tes jambes sont en ouverture et tes deux pieds se touchent. Les bras écartés, frotte-les et à plat sur le sol, tu te relaxes tranquillement.



- 2** Tu te réveilles doucement et tu étires un peu tes bras avant de les placer sous ta tête.



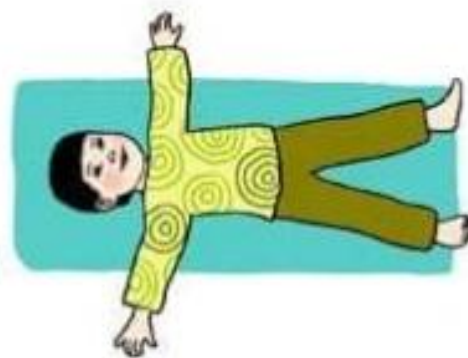
- 3** Tes jambes se déposent maintenant au sol, les genoux très écartés, pied contre pied.

- 4** Alors tu poses tes mains sur le haut des cuisses, tu prends une grande inspiration...



- 5** ... Et tu soulèves la tête, comme si tu voulais regarder les nénuphars, à la surface de la mare. Tes jambes n'ont pas bougé et tes deux pieds se touchent toujours.

- 6** Puis tu redescends doucement la tête. Tu allonges tes bras et tes jambes. Tu as bien mérité de te reposer un peu avant de recommencer !



La sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuisses. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.



- 1** Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.



- 2** Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.



- 3** En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.



- 4** Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !



- 5** Puis, en tournant ta tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...



- 6** Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.



LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille,
on assouplit les articulations des hanches
et des genoux, et on rit beaucoup !



- 1** Les bras calés entre tes jambes écartées,
pieds et mains posés sur le sol,
tout accroupi, te voici...
une verte grenouille, toute jolie !



- 2** Tes mains restent au sol,
tu sautilles plusieurs fois
et tu rebondis sur tes 2 pieds,
comme une grenouille bien réveillée !



- 3** Puis tu appuies bien fort
sur la terre, avec tes mains,
avec tes pieds. Tes genoux
sont encore un peu pliés,
tu te prépares à remonter !



- 4** Te voici maintenant debout,
bien planté et les bras relâchés.
Tu redeviens un enfant,
tel que tu étais, juste avant !

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



1 Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



- 2** Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...

