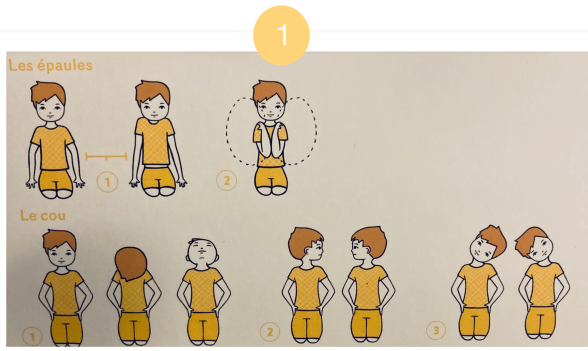


ECHAUFFEMENT ASSIS D'UNE POUPÉE

1- Levez doucement les épaules en essayant de toucher les oreilles avec.

Redescendez-les lentement (x3)

2- Repliez les bras en posant la pointe des doigts (hormis pouce) sur les épaules.

Avec les coudes, faites un lent mouvement de rotation avant pour qu'ils se rejoignent devant vous. (x3 dans un sens + x3 dans l'autre).

1- Mouvement du « oui » : penchez la tête doucement vers l'avant puis vers l'arrière.

2- Mouvement du « non » : tournez la tête vers la D. Puis vers la G.

3- Mouvement du « peut-être » : penchez la tête doucement vers la G. puis D.

GRAVIR LA MONTAGNE

Levez un des bras vers le haut pour faire le sommet de la montagne et, avec l'autre main, utilisez l'index et le majeur pour mimer un petit bonhomme qui va grimper en haut. Pendant qu'il grimpe lentement, depuis l'épaule vers la main, inspirez lentement par la bouche entrouverte.

Une fois qu'il est arrivé en haut, le bonhomme va redescendre. Avec l'autre main, mimez la descente pendant que vous expirez lentement en laissant passer un mince filet d'air. (x5)

**MUDRÂ DE LA CONCENTRATION**

Collez les 5 extrémités de la main D avec celles de la main G, sans pour autant coller les 2 paumes.

Les avant-bras reposent sur les cuisses.

Respirez à votre rythme et concentrez-vous sur un élément immobile qui est devant vous en essayant de garder les yeux ouverts.

**POSTURE DE L'ARBRE**

Une jambe ancrée dans le sol, commencez à plier l'autre jambe, talon vers l'intérieur. Amenez lentement le talon au niveau du genou de la jambe opposée. Les 2 bras ballants le long du corps s'écartent peu à peu, paumes tournées vers le haut.

En inspirant, joignez les 2 mains au-dessus de la tête. Le regard doit être fixe et loin devant soi pour maintenir l'équilibre.

Revenez en position initiale en expirant. (x3 d'un côté + x3 de l'autre).

**DESCENDRE DE SON NUAGE**

Allongez-vous sur le dos, les paumes des mains tournées vers le haut.

Les bras et les jambes sont légèrement écartés dans une position confortable.

Respirez à votre rythme et avec les yeux fermés, faites un parcours mental (=concentration successive sur chaque partie du corps, de la tête aux pieds) : chaque partie doit se détendre. Ressentez le corps léger, descendant des nuages au sol.



