

Kika et son petit singe font la posture de l'arbre

Debout, dos droit,
jambes légèrement
écartées,

épaules en arrière
et pieds parallèles,
mets-toi en appui
sur une jambe.

Soulève l'autre jambe
et place la plante du
pied contre la cuisse
ou le mollet de la jambe
en appui.

Inspire,
tends tes bras
au-dessus de la tête
en joignant les paumes
de tes mains.
Respire normalement.
Répète 3 fois
de chaque côté.



Kika et son petit singe font la posture de l'avion



Debout,
jambes légèrement
écartées,
ouvre grand tes bras,
les mains relâchées.

Tiens-toi bien
en équilibre
sur ta jambe droite,
puis penche-toi
légèrement en avant,

et allonge doucement
ta jambe gauche en arrière
Respire calmement.
Répète 3 fois
de chaque côté.



Kika et son petit singe font la posture du cobra



Allonge-toi
sur le ventre,
resserre bien
les jambes,
replie les coudes
et pose tes mains
au niveau des épaules,
front sur le sol.

Puis, prends
une grande
inspiration,
élève le buste
et incline la tête
légèrement
en arrière.

La bouche
entrouverte,
expire et repose
le buste au sol,
en prononçant
un long SSSSSS!
Répète 3 fois.

Kika et son petit singe font la posture de l'enfant

Assis sur les talons,
le buste penché
en avant,
le front au sol,

les bras relâchés
en arrière le long
du corps,
paumes tournées
vers le ciel,

ferme les yeux
et respire calmement
plusieurs fois.



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 !

Kika et son petit singe font la posture de la montagne

Debout,
jambes légèrement
écartées,
dos droit,
relâche les bras
de chaque côté.

Puis croise les mains,
étire les bras
au-dessus de la tête.

Incline la tête
légèrement en arrière
et reviens,
mains croisées,
au point de départ.
Répète 4 fois.



Kika et son petit singe font la posture du papillon



Assis sur le sol,
dos droit
et jambes allongées
devant toi,
fléchis les genoux,
place les plantes
de tes pieds l'une
contre l'autre,

puis monte
et descends
tout doucement
les genoux en
tenant bien tes
pieds avec les mains.

Répète 5 à 10 fois
en respirant
calmement.

Kika et son petit singe font la posture de la pendule

Debout, jambes légèrement écartées, penche-toi en avant, essaie de toucher tes orteils, relâche bien la tête.

Ferme les yeux, respire calmement et balance-toi de gauche à droite. Répète 6 fois.



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.