



## La posture de la Montagne

Tadasana

tada = la montagne

Tu vas grandir pour être aussi haut qu'une montagne.



1

Pousse les talons dans le sol, éloigne les épaules de ton cou et étire les bras vers le bas.



2

Presse les mains l'une contre l'autre en étirant ta colonne vertébrale.

3

Monte les bras haut vers le ciel, tout en gardant le dos bien droit.



Petit  
Après  
son n  
Comme  
ne sai  
il risq  
Tou  
rappre  
l'une  
mont  
Qua  
mont  
là, jus



## 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.



## L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !



1

Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.



3



Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.

4

Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. (Tu recommences tout 3 fois.)

