

## Quelques postures de Yoga pour ne plus avoir peur



Allons chercher toute la force de **L'ARBRE** qui est solide dans la terre.

En position debout, les deux pieds l'un à côté de l'autre, le dos bien droit.

Place tes deux mains jointes devant la poitrine.

Bascule le poids de ton corps sur la jambe droite, ton pied gauche s'enfonce dans le sol, puis ton pied droit vient se poser doucement sur ton mollet gauche.

Une fois que tu sens bien stable, monte tes deux mains jointes au-dessus de ta tête, attention à ne pas monter tes épaules trop proches de tes oreilles.

Respire profondément et imagine toi être un arbre solide dans la forêt.

Et on fait la même chose avec l'autre jambe pour être encore plus solide.....

Allons chercher le courage du

### **GUERRIER 1.**

Les deux pieds l'un à côté de l'autre, déplace ta jambe droite vers l'arrière, ta jambe gauche se plie, ta jambe droite reste bien tendue, regarde devant toi, le dos bien droit.

Puis monte tes deux mains au-dessus de ta tête, sans relever les épaules.

Dans cette posture sens comme tu deviens courageux tel un guerrier.

Recommence avec l'autre jambe, pour doubler ton courage.

