

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.

Petit yoga

Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

1 Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.



2 En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pied se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.



3 Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons veulent se pointer sur le sol.

4 Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Relâche bien la tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.



5 Maintenant, tu redescends doucement sur les genoux, et tu reviens à quatre pattes.