

# L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



**1** Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.



**2** Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.



**3** Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



**4** Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.

**5** Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tchac, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.



**6** Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respirez tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !