

Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



1 Tu es debout, bien droit. Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

2 Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.



3 En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.



5 Tu remontes au centre...



7 Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



4 Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.



6 ... et tu te penches de l'autre côté.