



Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



1 Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.

2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarter lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de « faire la roue » !



6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respires tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

