

Le pont

Cette posture fortifie les bras, les jambes et les poignets. Elle permet de bien ventiler les poumons et elle détend le ventre.



1 Allongé bien à plat sur le dos, tu sens le contact de toutes les parties de ton corps qui touchent le sol. Tu respirez profondément.



2 Tu fléchis tes jambes. Tu te redresses tranquillement en prenant appui sur tes coudes et tes mains. Ton corps se tonifie.



3 Alors tu pousses fort sur tes 2 pieds pour monter ton ventre et ton bassin vers le ciel. Tu deviens un joli pont au-dessus de la rivière ! Tu lèves tes fesses bien haut pour ne pas être mouillé !



4 Le menton bien rentré, tu sens comme ton ventre est tout dégage... Tu respirez si bien qu'on pourrait presque entendre une douce rivière couler. Profite un instant de cette sensation de liberté.



5 Puis, tout doucement, tu reposes tes fessiers, tes jambes s'allongent au sol petit à petit...



6 Maintenant, ton corps se repose tout entier.