

Le pont

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

S'assouplir et se muscler



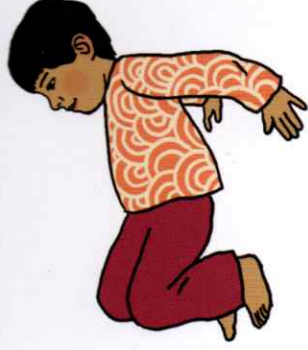
1

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 deux 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 dégonflé... 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.