

La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

1

Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



4

Tu lèves maintenant ton bras droit, la paume de ta main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



2

Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



5

Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !



3

Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien costauds, tu pousses très fort tes talons vers le ciel.



6

Garde cette position un instant, avant de redescendre en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !

