

HIBOU

Assieds-toi les jambes croisées, tes mains le long du corps avec tes paumes contre le sol. Tourne la tête pour regarder par-dessus une épaule, puis par-dessus l'autre. Si le sol est suffisamment ferme, tourne tout le corps en utilisant tes mains pour te donner de l'élan. Reste dans la position pendant 3 respirations, ensuite change de côté.

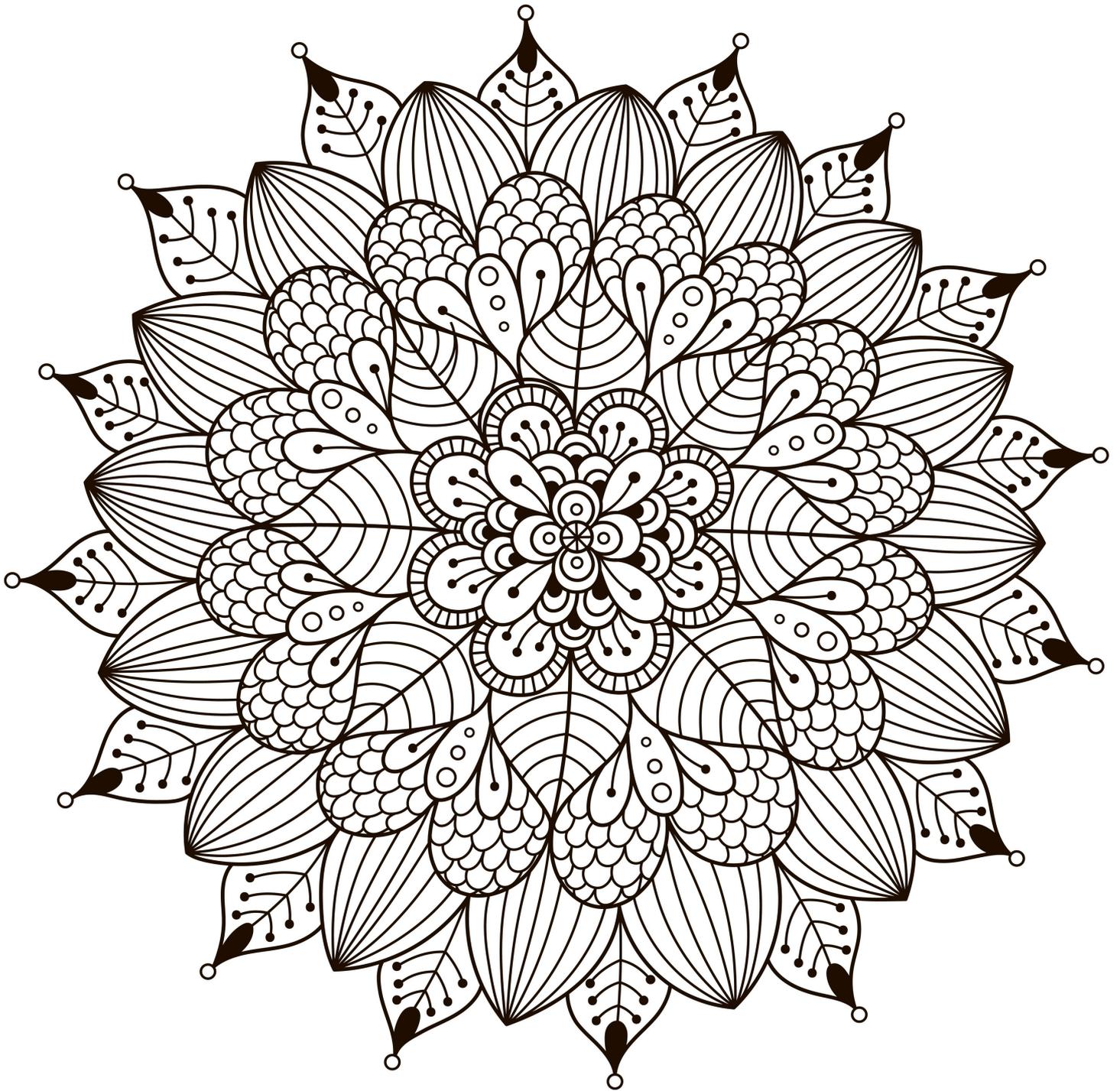


CHAT

Mets-toi à quatre pattes et dépose le front sur le sol en allongeant les bras vers l'avant. Garde les cuisses perpendiculaires au sol et étire-toi comme un chat. Reste dans la posture pendant 5 respirations longues et profondes.

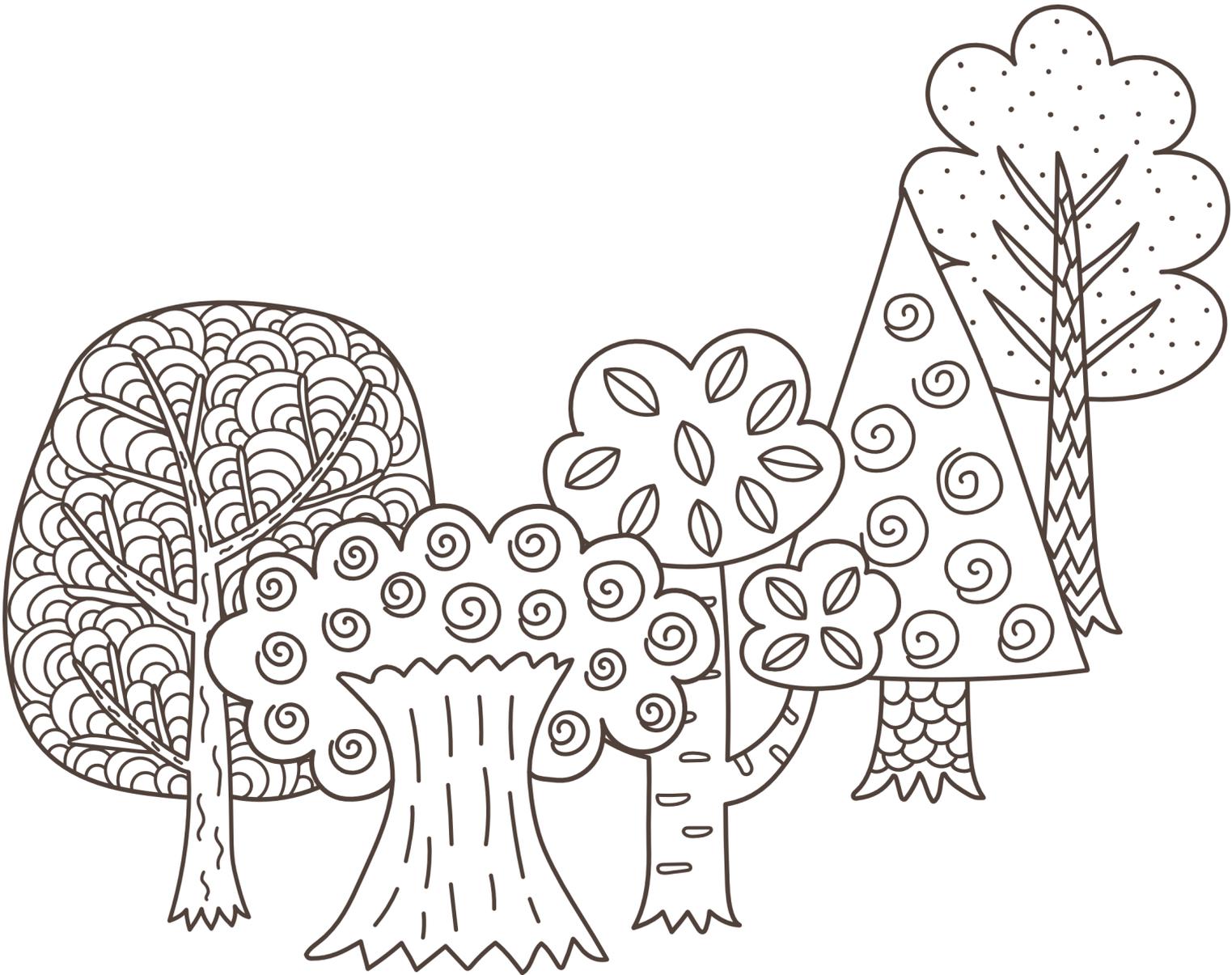


MANDALA

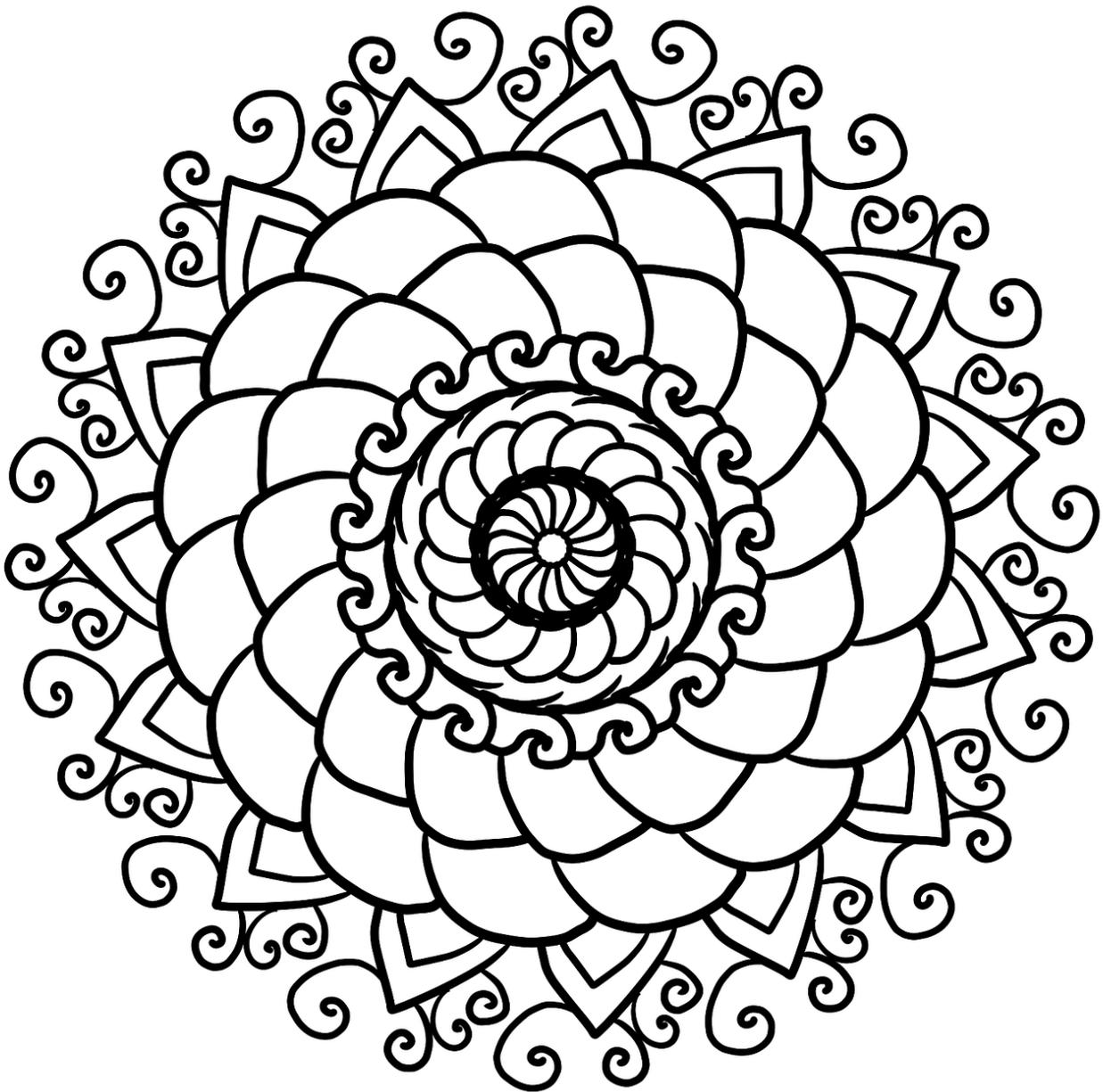


ARBRE

Mets-toi debout et joins les mains près du cœur. Place un pied sur la cuisse opposée. Si c'est difficile, descends le pied sur le genou, le mollet ou même sur la cheville. Lorsque l'équilibre est bien présent, lève les bras vers le ciel. Imagine que tes jambes sont le tronc d'un arbre et tes bras les branches. Reste dans la posture sur 3 respirations longues et profondes. Ensuite, change de côté.



MANDALA

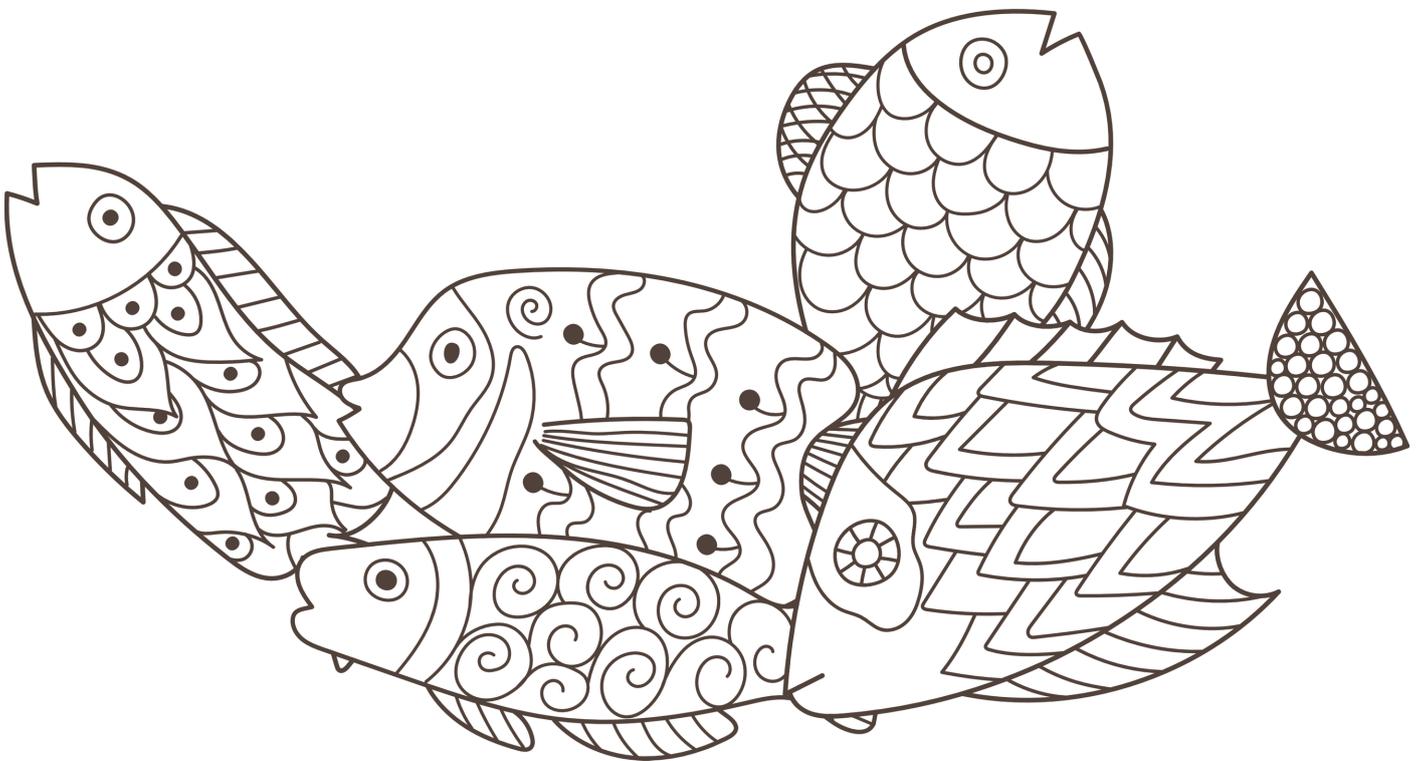


POISSON

Couche-toi sur le dos les jambes étendues. À l'inspiration, souleve ton bassin et glisse tes mains sous tes fessiers, paumes vers le bas. Repose ensuite ton bassin sur tes mains.

À l'inspiration, sers-toi de tes coudes comme d'un levier et soulève ton torse vers le haut, fléchis la nuque vers l'arrière et viens poser le dessus de la tête par terre.

Les jambes sont jointes, tendues et les orteils pointent vers l'avant. La charge du poids est prise principalement par les bras afin de soulager la nuque. Maintiens la pose durant 15 à 30 secondes

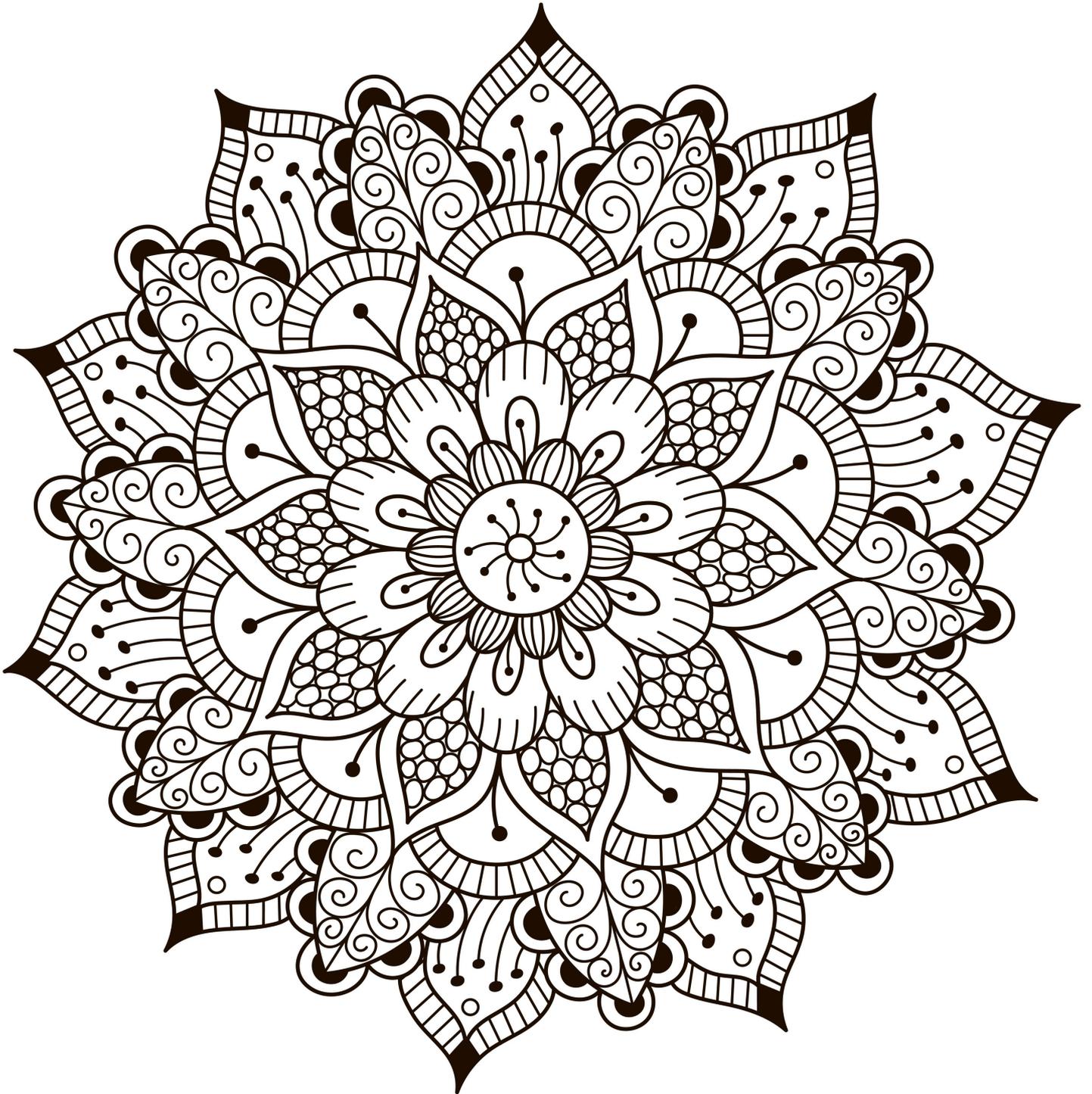


LOTUS

Assieds-toi. Ramène le pied droit sur le haut de la cuisse gauche et le pied gauche sur le haut de la cuisse droite. Reste dans la posture pendant 5 respirations longues et profondes.



MANDALA



CACTUS

En position debout, lève tes bras, paumes vers le haut, jusqu'à ce qu'ils forment une ligne droite avec tes épaules. Plie tes coudes à angle droit et regarde le ciel. Fais des mouvements circulaires avec tes épaules. Répète ces mouvements durant 5 longues respirations profondes.



CHIEN

Mets-toi à 4 pattes. Monte sur la pointe des pieds et lève les fessiers vers le ciel pour allonger les jambes. Garde les bras allongés. Imagine que tu es un chien et relâche la tête vers le bas. Reste dans la posture pendant 10 respirations longues et profondes.

