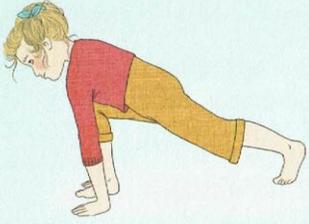


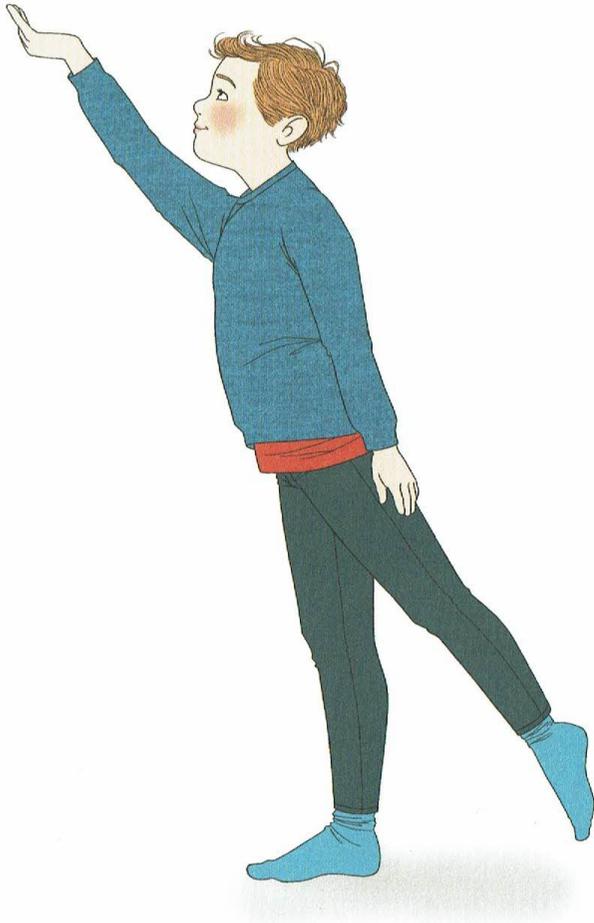
Le Guerrier (étirement du dos « équilibre »)



Le Guerrier

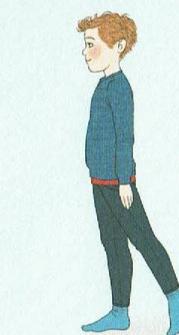
<p>1</p> 	<p>2</p> 
<ul style="list-style-type: none">* Je fais un pas en avant avec ma jambe droite.* Je plie cette jambe et je place mes mains de chaque côté de mon pied.* J'étire ma jambe gauche en arrière et je respire profondément.	<ul style="list-style-type: none">* Je prends appui sur les orteils de ma jambe gauche et je pousse le talon vers le sol.* Je redresse un peu la tête.* Je regarde loin devant moi.* Je joins mes mains devant ma poitrine.
<p>3</p> 	<p>4</p> 
<ul style="list-style-type: none">* Je place mes mains l'une sur l'autre sur ma cuisse droite.* Je souffle, je pousse mon talon gauche vers le sol et je redresse mon dos.	<ul style="list-style-type: none">* J'inspire et je lève les bras au-dessus de ma tête, comme si je voulais toucher le ciel.* Je fixe un point devant moi pour garder l'équilibre.* Je prends la force dans le sol.

Le Dieu Singe (Concentration)



Ma main pousse l'air vers le ciel.

Le Dieu Singe

<p>1</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je suis debout, les pieds joints et les bras le long du corps.* Je pose mes paumes de mains sur l'extérieur de mes cuisses.	<p>2</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je place la jambe gauche en arrière.* Seule la pointe de mon pied touche le sol.
<p>3</p>  <ul style="list-style-type: none">* J'inspire.* Je lève et je tends le bras droit.* Je tourne la paume de ma main vers le ciel en formant un puits.	<p>4</p>  <ul style="list-style-type: none">* J'expire et je lève la jambe gauche.* Je garde la main gauche sur ma cuisse.* Je reviens en position initiale, puis je recommence le mouvement avec la jambe droite en arrière et le bras gauche tendu.

La Montagne (Meilleur Digestion)



Mes mains jouent
à chatouiller les nuages.

La Montagne

1



- * Je suis **debout**.
- * J'écarte **les jambes**.
- * J'écarte **les bras**, les paumes vers le ciel.

2



- * **J'inspire** en étirant mes bras.
- * Je fais l'avion en tournant mon buste vers la droite, **le dos bien droit**.
- * Je pose ma main gauche **au sol**.
- * **Je regarde ma main en l'air** et je respire par le ventre.

3



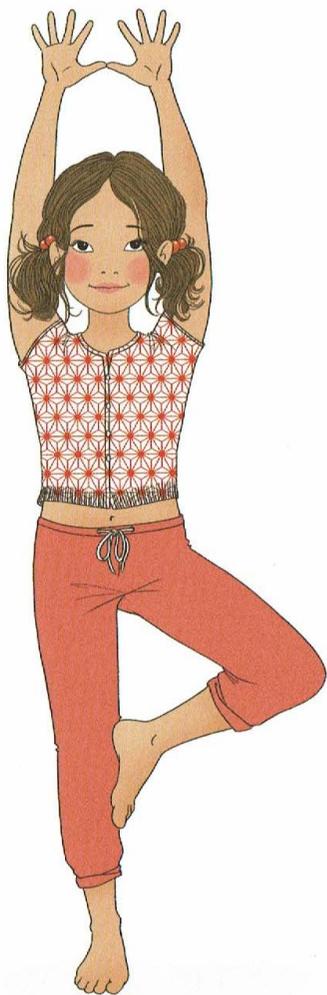
- * Je souffle.
- * Je joins les deux mains, **loin devant moi**.
- * Je tire sur mes bras tout en les collant **contre mes oreilles**.
- * J'inspire.

4



- * Je me redresse et monte **mes bras vers le ciel**.
- * Mes mains sont toujours **jointes**, paume contre paume.
- * Enfin, **je relâche mes bras** le long du corps.

L'Arbre (Sens de l'équilibre « concentration »)



Je suis un arbre grand et fort.

L'Arbre

1



- * Je suis debout, **les pieds parallèles**.
- * Je place mes bras **le long du corps**.
- * **J'inspire** en étirant mon corps vers le haut.
- * J'expire, puis je relâche.

2



- * **Je plie ma jambe gauche** en posant la plante de mon pied à l'intérieur de mon genou droit.
- * Je joins les mains **devant ma poitrine**.
- * J'inspire profondément en fixant un point **devant moi** pour rester en équilibre.

3



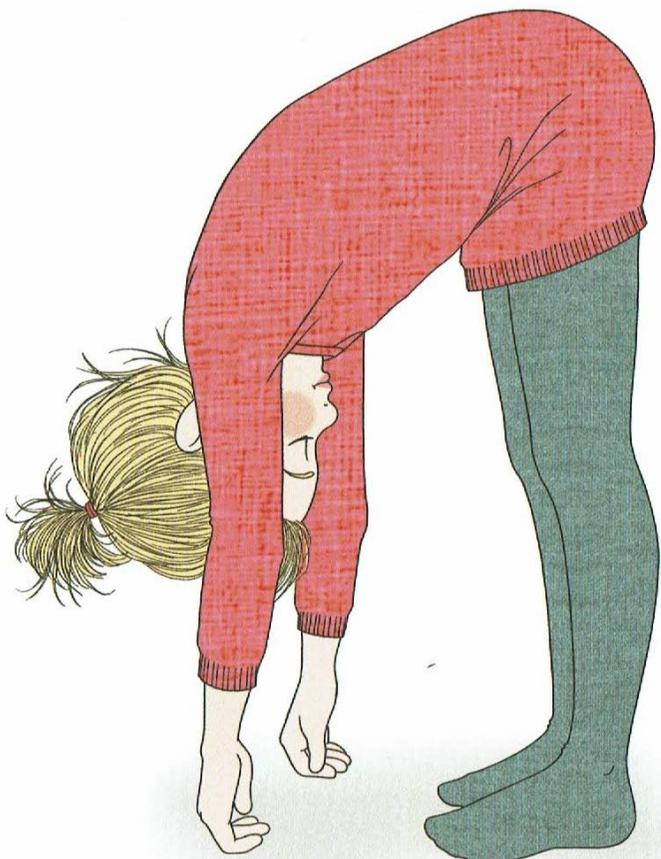
- * Je lève les bras **au-dessus de ma tête**.
- * Ils sont la cime de l'arbre qui pousse vers le ciel. Je les étire **vers le haut**.
- * **Je m'enracine** dans le sol.
- * **Je respire** profondément.

4



- * Je joins doucement **les mains**.
- * **Mes pouces se touchent** et mes doigts s'écartent.
- * Je reste quelques instants **sans bouger**.
- * **Je relâche** les bras et la jambe pliée.
- * **Je change de côté** et je recommence.

La Marionnette (Etirement des jambes)



**Je suis une marionnette
qui relâche ses fils.**

La Marionnette

1



- * Je suis **debout**, les jambes légèrement écartées.
- * Mes bras sont le **long de mon corps**.
- * J'inspire.

2



- * Je **souffle**.
- * J'**arrondis le dos** en gardant les jambes bien tendues.
- * Je laisse **descendre mes bras**, mes épaules puis ma tête.

3



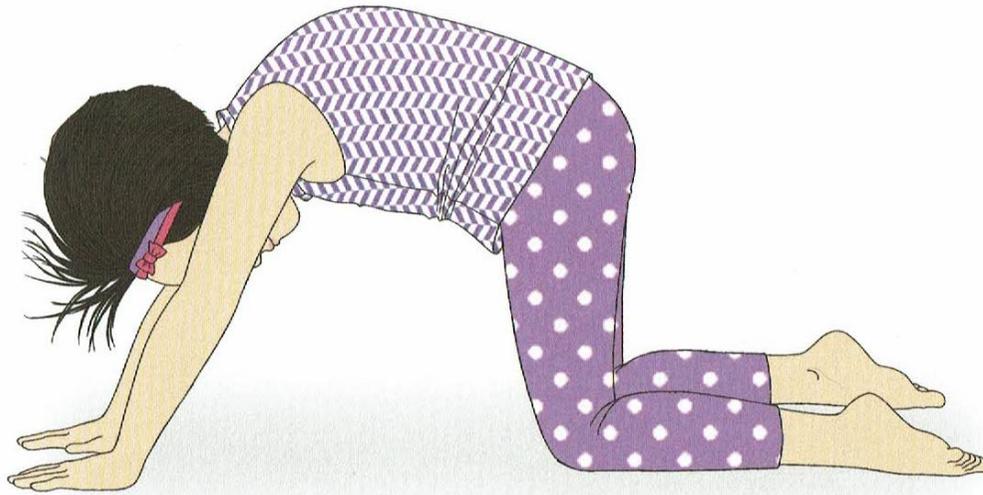
- * Je respire lentement **en arrondissant le dos**.
- * Mes bras et ma tête sont **attirés par le sol**, comme s'ils étaient très lourds.
- * J'ai envie de toucher le sol **avec mes doigts**.

4



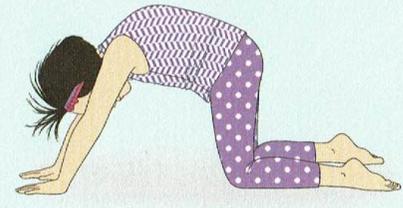
- * J'**attrape mes coudes**.
- * Je reste quelques instants **la tête entre mes bras**, puis je relâche.
- * Je remonte en inspirant et **en déroulant bien mon dos**.
- * Je relève la tête en dernier.

Le chat qui s'étire (souplesse du dos, massage du ventre)

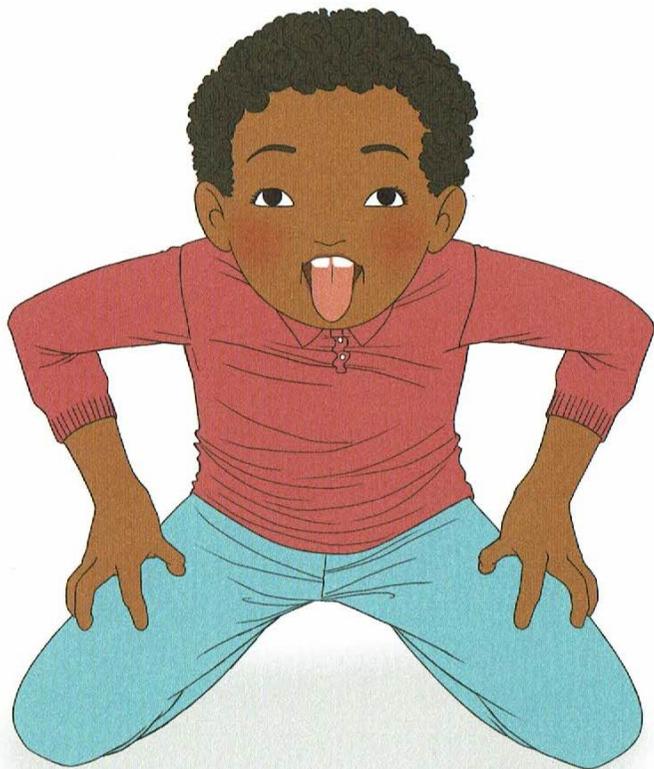


Je fais le dos rond et je ronronne
comme un chat heureux.

Le chat qui s'étire

<p>1</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je suis à genoux, assis sur mes talons.* Mon dos est bien droit.* Je pose mes mains sur mes cuisses.	<p>2</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je glisse les mains au sol devant moi et je me mets à quatre pattes.* J'inspire en levant doucement la tête.* Je rapproche mes omoplates l'une de l'autre.
<p>3</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je souffle en baissant la tête.* J'ouvre mes omoplates.* Je fais le dos rond, comme un chat.	<p>4</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je m'assieds sur les talons en gardant le dos arrondi.* Je fais glisser mes pattes de chat vers moi.* Je me redresse.

Le Lion (Libère le nez, les oreilles et la gorge)



**Je suis le roi des animaux
et ie rugis très fort !**

Le Lion

1



- * Je suis à genoux, assis sur mes talons.
- * Mes genoux sont ouverts.
- * Je pose mes mains à plat sur mes cuisses et je fixe un point au loin.

2



- * Je plante mes griffes dans mes cuisses, comme le ferait un lion !
- * J'écarte les coudes.
- * Je prends une grande inspiration.

3



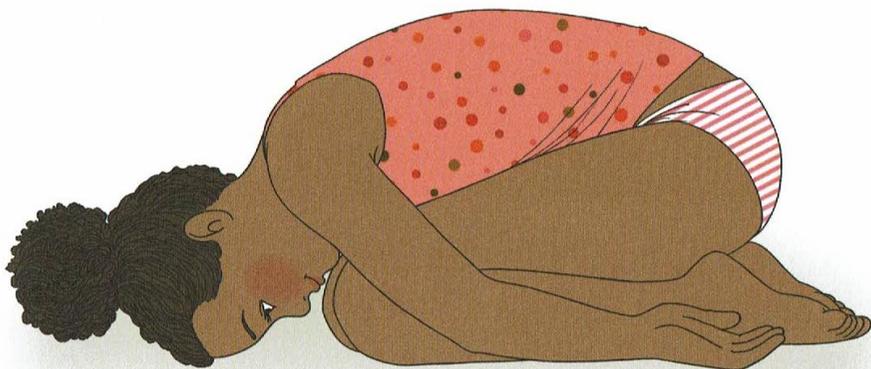
- * Le dos droit, j'ouvre grand la bouche.
- * Je tire la langue en essayant de lui faire toucher mon menton !

4



- * Je me penche en avant.
- * Je dis « raaah ! » en soufflant comme un lion !

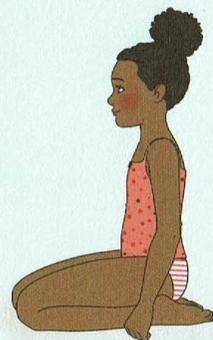
L'enfant (Détente de la tête)



Je m'enroule comme un pangolin
sur sa branche.

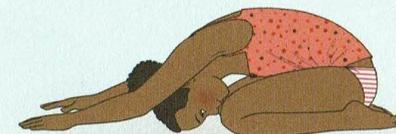
L'enfant

1



- * Je me mets à **genoux**.
- * **Mes bras sont relâchés** le long de mon corps.
- * Ma tête est droite. Je regarde **devant moi**.

2



- * Je souffle **lentement**.
- * Je me penche en avant et je viens poser **mon front sur le sol**.
- * Je fais **glisser mes mains** loin devant ma tête.
- * **Je m'étire** jusqu'au bout des doigts.

3



- * Je respire **sans effort**.
- * Je fais glisser **mes bras vers l'arrière**, de part et d'autre de mon corps.
- * Mon visage est **détendu**.

4



- * **J'inspire lentement** en me redressant.
- * Mon menton est **contre ma poitrine**.
- * Lorsque je suis droit, je relève **la tête**.

La Tortue (étirement des jambes)



**Je suis une tortue
qui sort la tête de sa carapace.**

La Tortue

1



- * Je m'assois et j'écarte les jambes.
- * J'ai le dos bien droit. Je regarde devant moi.
- * Je pose mes mains sur les genoux.

2



- * Je plie mes jambes.
- * J'arrondis mon dos comme la carapace d'une tortue.
- * Je glisse mes mains sous mes cuisses.

3



- * Je penche la tête en avant et j'expire.
- * Je ramène mes pieds l'un contre l'autre, sans bouger mes mains.

4



- * J'inspire et je lève la tête.
- * Je regarde à droite, puis à gauche.
- * Je redresse mon dos en soufflant, puis ma tête.
- * J'allonge mes bras et mes jambes.

La vague (étirement colonne et détente)



**J'étire mon dos
comme une vague sur la plage.**

La vague

1



- * Je suis assis, **les jambes allongées** devant moi.
- * Je ramène **mon pied gauche à plat** contre l'intérieur de ma cuisse droite.
- * Je joins **mes mains devant moi**.

2



- * J'inspire et je **lève mes bras** au-dessus de ma tête.
- * **J'écarte mes doigts** très fort. Mes pouces se touchent.

3



- * Je souffle profondément.
- * **Je descends vers le sol**, les bras tendus.
- * Je prends ma cheville droite **entre mes deux mains**.
- * J'ouvre mes coudes et je **ramène mon front** vers le genou.

4



- * **Je relâche mes bras** le long du corps.
- * Je redresse doucement le dos, les épaules, **puis la tête**.
- * **Je recommence** avec, cette fois, le pied droit contre la cuisse gauche.

Avoir les yeux derrière la tête

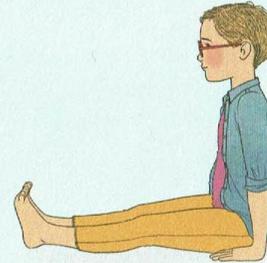
(étirement du buste)



**Je balaie du regard le monde
autour de moi.**

Avoir les yeux derrière la tête

1



- * Je m'assieds par terre.
- * **Mes jambes sont tendues** devant moi.
- * Je tends les bras le long du corps et je pose **mes mains sur le sol.**

2



- * **Je plie** le genou gauche.
- * Je fais passer mon pied gauche **par-dessus** ma jambe droite.
- * **J'attrape mon genou gauche** avec mes deux mains.

3



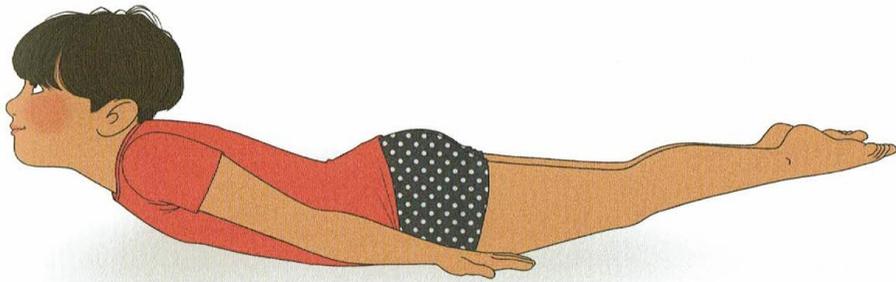
- * J'inspire et je **pose mon coude** droit sur le genou gauche.
- * **Je colle mon avant-bras** droit à plat sur la cuisse.
- * Et je pose ma main gauche **derrière mes fesses.**

4



- * En expirant, **je tourne mon épaule droite et ma tête** vers la gauche, comme pour voir ce qu'il y a derrière moi.
- * **Je reviens doucement** en inspirant, puis je recommence de l'autre côté.

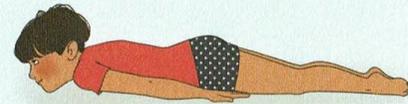
La sauterelle (bon pour le cœur)



Je suis au ras du sol
et je regarde au loin.

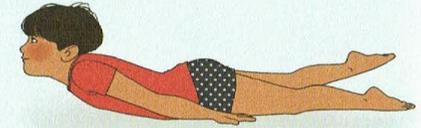
La sauterelle

1



- * Je me couche **sur le ventre**, les jambes serrées.
- * Je **pose mon menton** sur le sol.
- * Je tends mes bras le long du corps.
- * Je **souffle profondément**.

2



- * Je prends **appui sur mes mains**, comme si je voulais bondir.
- * J'inspire, je lève la tête et la jambe droite **en même temps**.
- * Je souffle, je **relâche**, puis je recommence de l'autre côté.

3



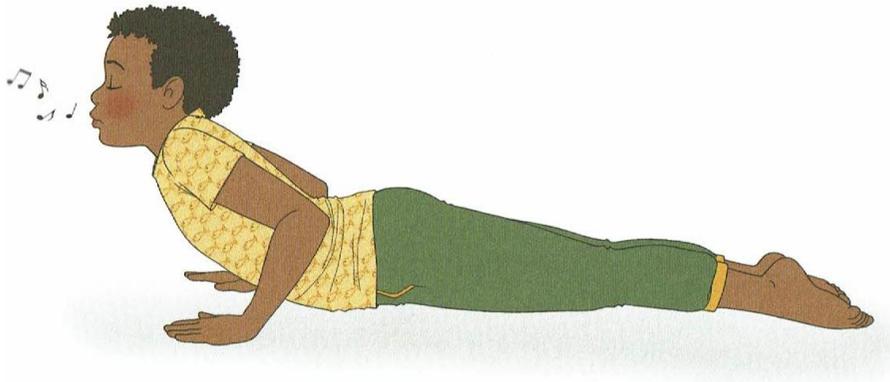
- * J'appuie fort sur mes mains **en inspirant**.
- * Je rapproche **mes omoplates**.
- * Je lève la tête et **les deux jambes** en les gardant bien serrées.

4



- * Je relâche, en soufflant, ma tête sur le sol.
- * Je respire profondément pour **calmer mon souffle**.

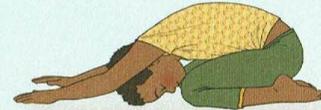
Le Cobra (pour un dos tonique)



Je suis un cobra qui siffle
dans le désert silencieux.

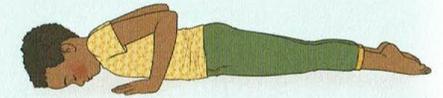
Le Cobra

1



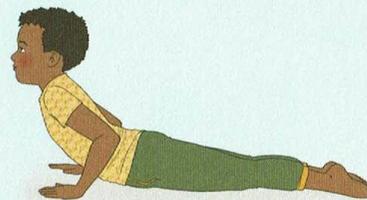
- * Je suis à genoux, **assis sur mes talons**.
- * **Je courbe le dos** et amène ma tête vers le sol.
- * J'étire **mes bras vers l'avant**, les mains bien à plat devant moi.

2



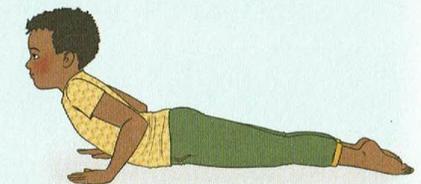
- * Je **glisse vers l'avant** et je m'allonge sur le sol, les jambes serrées.
- * Je ramène mes mains de part et d'autre de mon corps.
- * Je lève **mes coudes**.
- * Je suis un cobra prêt à **se redresser**.

3



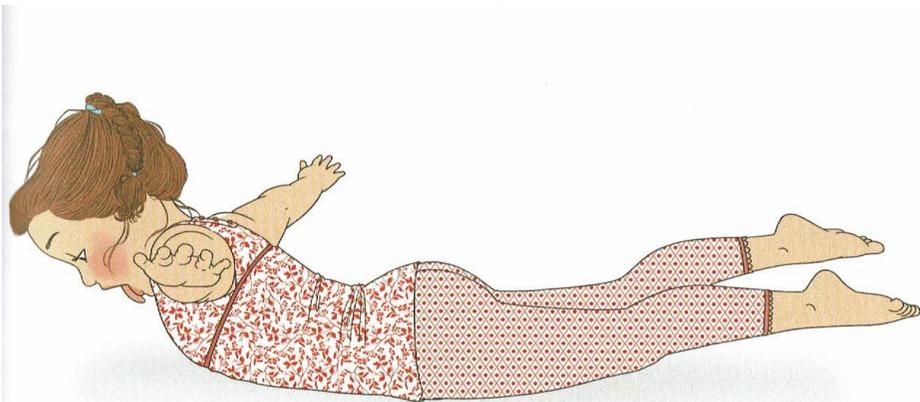
- * J'inspire en levant **la tête vers le ciel**.
- * Je pousse sur les mains et je me redresse.
- * Je tire **les épaules en arrière**.

4



- * Je redescends la tête et je **regarde droit devant moi**.
- * J'expire doucement.
- * Je siffle « **shshsh** », comme un serpent.
- * Je reviens lentement au sol.

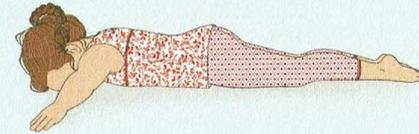
Le vol de l'oiseau (étirement des bras et des jambes)



Je suis un oiseau
qui vole haut dans le ciel!

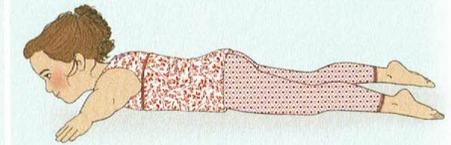
Le vol de l'oiseau

1



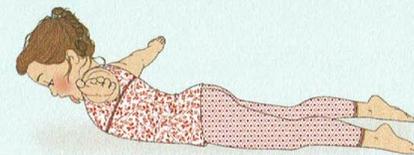
- * Je m'allonge **sur le ventre**, les jambes serrées.
- * Je place **mes bras en croix**.
- * Je pose **mon front** sur le sol.

2



- * Je pose le menton au sol et **j'inspire**.
- * J'écarte les jambes.
- * Je **décolle** un peu mes bras et mes jambes du sol.

3



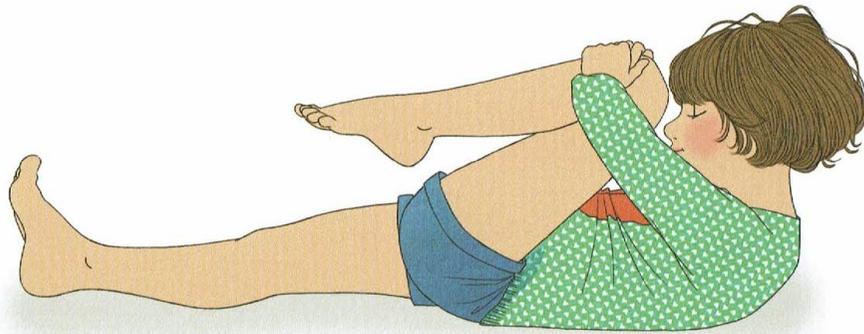
- * Je **décolle** un peu plus encore ma tête, mes bras et mes jambes du sol.
- * Je tire **la langue**.
- * Je suis un oiseau qui déploie **ses ailes**!

4



- * J'écarte **mes doigts** et mes orteils.
- * Je souffle.
- * Je reviens lentement au sol, les bras et les jambes en X.

La loutre (libère l'énergie, masse le ventre)



Je me laisse aller sur le dos
comme une loutre dans l'eau.

La loutre

1



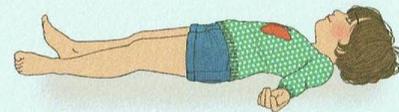
- * Je m'allonge **sur le dos**.
- * Je place mes bras le long du corps.
- * Je **plie ma jambe gauche** et ramène mon genou vers ma tête.

2



- * **J'attrape mon genou** avec mes deux mains en inspirant et je soulève la tête.
- * Je rapproche mon front du genou **en soufflant**.

3



- * **J'inspire**.
- * Je repose ma jambe.
- * **Je souffle**.
- * Je relâche mes épaules et ma tête.

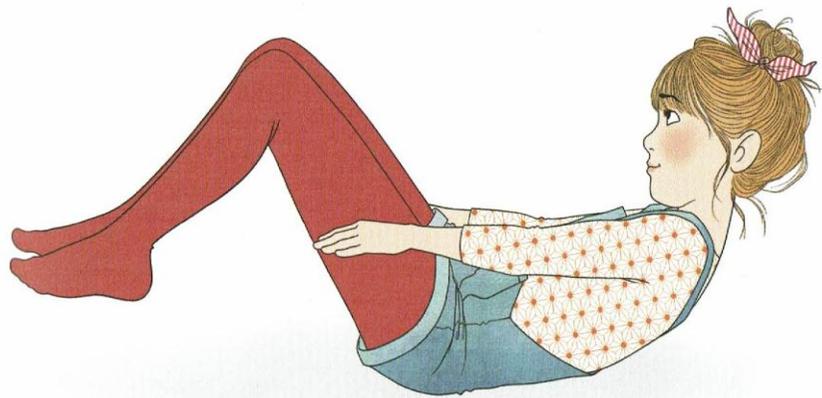
4



- * Je recommence de l'autre côté, **en ramenant mon genou droit** vers ma tête.

La Barque

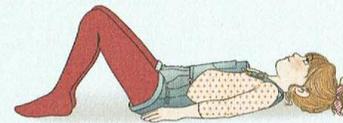
(renforce les muscles)



Je reste calme et fort
face à la tempête!

La Barque

1



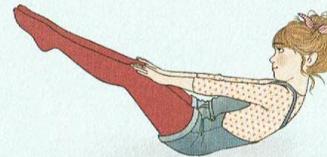
- * Je suis allongé **sur le dos**, les bras le long du corps.
- * Je plie **mes jambes**.
- * Je colle mes genoux.

2



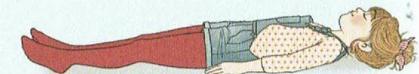
- * J'inspire.
- * Je **soulève ma tête** et mes épaules.
- * Je décolle mes pieds et tends **mes bras vers l'avant**.
- * Je respire doucement **dans mon ventre**.

3



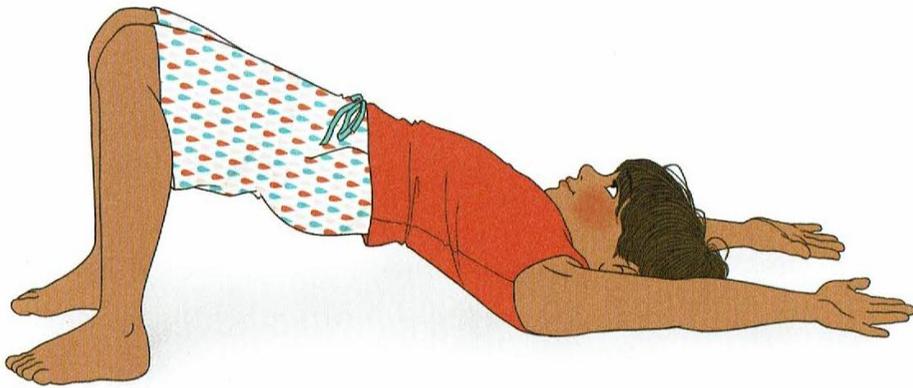
- * Je pose **mes mains à plat** sur mes genoux.
- * J'allonge les jambes.
- * Je reste en équilibre.

4



- * Je repose doucement **les pieds au sol** en expirant.
- * Je **relâche** les épaules et les jambes.
- * Je repose **la tête**.

Le Pont (assouplissement)



**Je construis un pont solide
entre mes jambes et mes bras.**

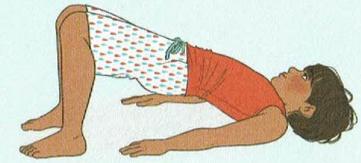
Le Pont

1



- * Je m'allonge sur le dos, les bras le long du corps.
- * Je replie les jambes.
- * J'écarte un peu les **genoux et les pieds**.

2



- * J'inspire profondément.
- * Je repousse le sol avec mes pieds et mes mains.
- * Je soulève les fesses, puis le dos.

3



- * Je souffle.
- * Je reviens lentement au sol en **déroulant mon dos** petit à petit.

4



- * Je lève à nouveau les fesses et la poitrine.
- * Je pose mes bras **loin** derrière ma tête, comme pour m'étirer.
- * Je souffle et je reviens **doucement au sol** en ramenant mes bras le long du corps.

La Charrue

(Soulage la fatigue)



Chaque vertèbre de ma colonne
vertébrale est un domino.

La Charrue

1



- * Je suis **allongé sur le dos**, les bras le long du corps, et je lève la tête.
- * Je lève les jambes, en les gardant **tendues et serrées**.

2



- * Je ramène **mes jambes à la verticale**.
- * Je **regarde loin devant moi** en inspirant.

3



- * Je souffle en **basculant mes jambes** derrière ma tête.
- * Je pose mes paumes sur le sol pour **soutenir mon dos**.
- * Je respire **calmement**.

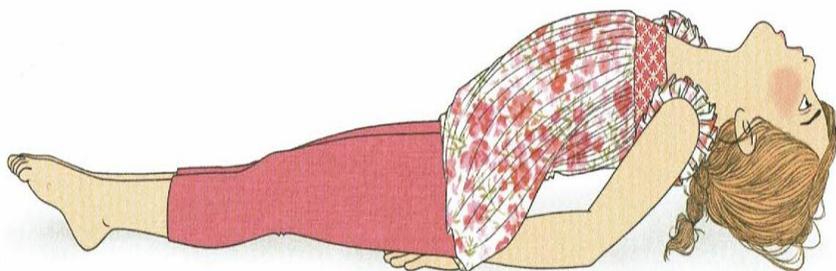
4



- * Je garde le menton contre la poitrine.
- * Je **déroule mon dos** comme un jeu de dominos.
- * Je **descends** les jambes, les épaules et la tête.

Le poisson

(respiration)



Je nage et je respire comme un poisson.

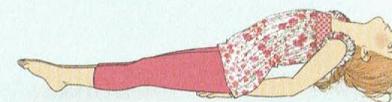
Le poisson

1



- * Je m'allonge **sur le dos**.
- * Je glisse mes mains **sous les fesses**, les paumes contre le sol.
- * **J'ouvre mes pieds** en laissant mes talons collés.

2



- * J'inspire profondément.
- * **J'appuie sur mes coudes** pour relever mon buste.
- * Je bascule la tête **en arrière**.

3



- * Je tends la poitrine et le menton **vers le ciel**.
- * **J'ouvre la bouche** comme un poisson.
- * Je bâille.

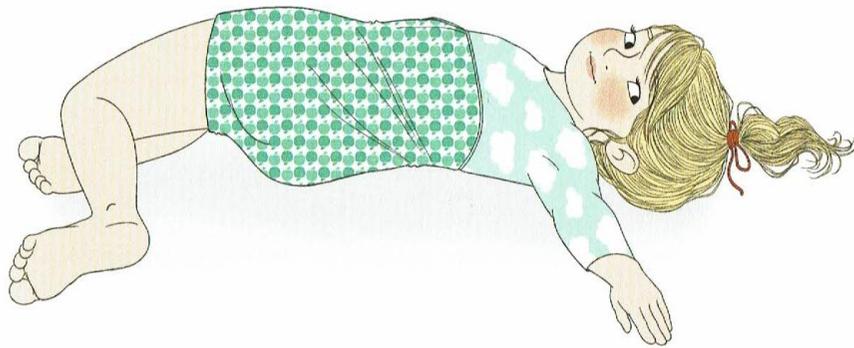
4



- * **Je souffle** et je ferme la bouche.
- * Je redescends **le dos au sol**.
- * Je place mes mains le long du corps, **paumes vers le haut**.
- * **Je me détends** en respirant tranquillement.

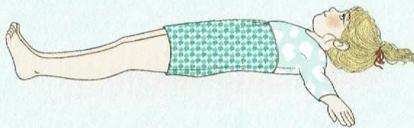
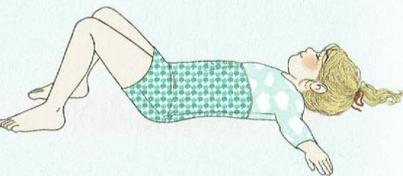
Le crocodile

(Détente de la colonne vertébrale)



Mon dos ondule comme celui du crocodile
à la surface de l'eau.

Le crocodile

<p>1</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je m'allonge sur le dos.* Je mets les bras en croix.* Je pose la paume de mes mains sur le sol.	<p>2</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je fléchis les jambes.* J'écarte les jambes et les genoux.* Je laisse mes épaules bien à plat sur le sol.
<p>3</p>  <ul style="list-style-type: none">* J'inspire puis je regarde ma main gauche.* Je souffle, puis je bascule doucement mes genoux vers la droite.* J'étale mon dos sur le sol.	<p>4</p>  <ul style="list-style-type: none">* Je fais la même chose de l'autre côté.* J'inspire, puis je regarde ma main droite.* Je souffle, puis je bascule mes genoux vers la gauche et j'étale mon dos sur le sol.