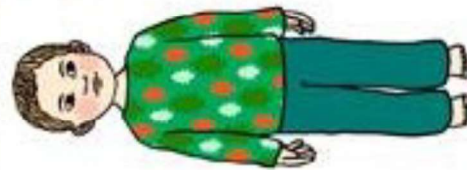
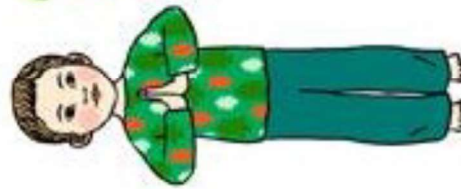


Le sapin

La posture du sapin fortifie les membres et étire toute la colonne vertébrale. Il est intéressant de faire garder la posture pendant une ou deux minutes, car cette immobilité améliore l'équilibre tout en apprenant la patience.



1 Tes pieds presque joints, tes bras relâchés le long du corps, tu regardes loin devant toi.



2 Tes deux mains l'une contre l'autre, placées au niveau de ta poitrine, tu prépares le sommet, la cime de ton sapin !



3 Tu serres toujours tes deux mains en écartant bien les coudes. Et tu appuies très fort sur tes deux pieds en fléchissant un peu tes jambes. Sens-tu comme les racines de ton sapin s'enfoncent dans le sol ?



4 Puis, en inspirant bien, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant toujours tes mains l'une contre l'autre.



5 Et en expirant, tu pousses sur tes pieds pour que tes jambes et tes bras se déplient. Tout ton corps s'étire. La cime de ton sapin monte vers le ciel, et ses racines puissantes s'enfoncent dans la terre. Quel magnifique sapin !