

LE FAUTEUIL

La posture du fauteuil fortifie le dos, muscle les membres et permet de bien s'ancrer dans le sol. L'immobilité exigée par la posture et le regard fixe améliorent la concentration.



1

Tu es debout, bien droit, tes bras sont relâchés le long du corps. Tu regardes bien droit devant toi. Tu respires tranquillement.



2

Toujours le regard bien fixe, en expirant, tu commences à descendre un petit peu tes jambes. Attention, tes talons ne doivent pas décoller du sol!



3

Ta tête et ton dos sont bien droits comme le dossier d'un fauteuil. Tu plies encore un petit peu plus les jambes ...



4

Tu allonges les bras devant toi. Ils sont bien tendus et tes mains aussi, jusqu'au bout des doigts. Ce sont les accoudoirs du fauteuil. Et maintenant, reste immobile un instant.