

Le plongeur

Cette posture est excellente pour étirer tout le corps, elle muscle bras et jambes et la position sur le ventre masse le colon.



- 1** Les bras le long du corps, tu te reposes tranquillement sur le ventre. Ta joue droite posée sur le sol, tu rêves...



- 2** Chouette, il est temps d'aller se baigner ! Jambes serrées, menton au sol, tu te prépares à plonger !



- 3** Tu tends maintenant tes bras loin devant. Tout ton corps est long et étiré, comme un plongeur qui se prépare à plonger !



- 4** Tu soulèves la poitrine, les bras et la tête. Et hop ! Te voilà en train de plonger ! Sens-tu comme tu es fort et musclé ?



- 5** Tourne maintenant ta tête de l'autre côté, en prenant bien le temps de respirer. Tout ton corps est relaxé. Tu vas pouvoir recommencer !