

L'aigle royal

Cette posture tonifie particulièrement les muscles des bras et des jambes. Elle aide à évacuer le stress. La puissance de l'image de l'aigle renforce l'estime de soi et donne du courage !



1 Tu es debout, les pieds bien ancrés dans le sol. Tes bras sont relâchés et ton regard aiguisé... Tu es l'aigle royal !

2 Tu écarter tes pieds, tu plies tes jambes légèrement, pour être bien stable maintenant. Tu te prépares à voler...



3 Et tranquillement, tu vas ouvrir tes ailes. D'abord, tu plies un bras, le coude au niveau de la poitrine, le dessus de ta main effleure ton cœur...



4 Et hop, tu soulèves ton autre aile. Tes deux ailes sont écartées et tu te prépares à les étirer. Tes doigts se regardent : un pouce vers le haut (paume de main vers toi) et un pouce vers le bas (dos de la main vers toi).

5 Maintenant, tes doigts bien crochetés, tu tires de toutes tes forces : oh hisse ! Tu sens que tes ailes s'agrandissent... Te voici prêt à t'envoler !

