

L'archer



1

Te voilà un fier archer,
bien planté
sur tes deux pieds!



2

En inspirant, tu lèves
tes deux bras sur les côtés.
Les paumes de tes mains
sont orientées vers le sol.
Ton arc est prêt!

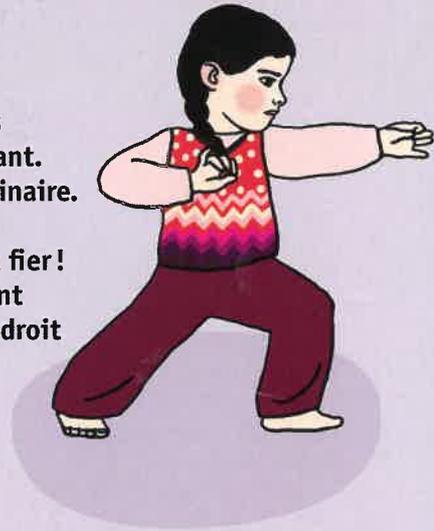
3

Tu te tournes sur un côté,
juste en pivotant le pied.
En expirant, tu plies un genou
et tu tournes la tête du côté
du genou plié. Tu regardes
ta cible, tu ne la quittes pas
des yeux!



4

Tu plies ton bras
en arrière en inspirant.
Tu pinces ton arc imaginaire.
C'est incroyable
comme tu es grand et fier!
Tu es complètement
immobile et tu vises droit
devant toi...



5

Et « ziouff! »,
tu lances ta flèche
en soufflant.



6

Tu reviens dans ta position
de départ, ta jambe se replace
bien dans l'axe. Et tu vas
pouvoir recommencer
en te tournant de l'autre côté!



BÉNÉFICE
Cette posture favorise le calme
et la concentration.
Elle développe la confiance en soi
et muscle même les yeux!