

YOGA

LA PLANTE QUI POUSSE

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



1

Tu es accroupi tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfoncée dans la terre, tu te prépares à sortir.



2

En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



3

Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière. La graine à germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



4

Puis tes mains se rassemblent vers la poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.



5

Au dessus de la tête, tes pouces se touchent, tes mains se déplient, tes bras s'ouvrent en grand. Tu es maintenant une magnifique plante de printemps.