

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...



6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !