

UNE PHRASE POSTURALE POUR SE RECENTRER ET

RETROUVER SON EQUILIBRE PHYSIQUE ET MENTAL



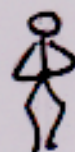
debout pieds parallèles
les bras le long du corps
les épaules détendues
respirer paisiblement



ouvrir les bras
en inspirant



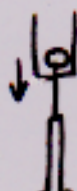
et placer les mains
face à la terre au
niveau du plexus
Solaire



expirer en fléchissant
légèrement les genoux
et chercher l'ancrage à
la terre en poussant les
vers le bas



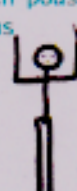
ouvrir les bras en
se redressant
et s'étirer vers
le ciel en inspirant



puis laisser glisser
les omoplates vers le bas
en expirant



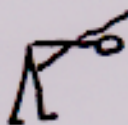
à nouveau inspirer
en s'étirant



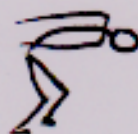
expirer et placer les
bras en chandelier



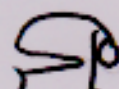
dérouler les bras
loin vers l'horizon
en inspirant



expirer et se pencher
vers la terre en
étirant le dos
Et inspirer à nouveau

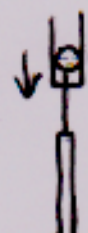


s'accroupir en faisant inspirer/expirer
tourner les bras
par l'arrière et
en expirant



inspirer, lancer les
bras vers l'avant
et donner de l'impulsion
en poussant dans les
jambes pour se redresser
dos plat

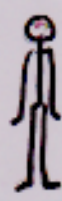
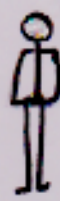
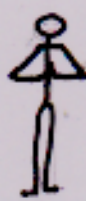
s'étirer vers le
ciel



expirer faire
glisser les
omoplates vers
bas



inspirer, s'étirer
à nouveau et placer
les mains en
salutation



expiration laisser descendre les mains vers le front, la gorge, le cœur, le ventre et la terre