

La sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuisses. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.



- 1** Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.



- 2** Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.



- 3** En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.



- 4** Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !



- 5** Puis, en tournant la tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...



- 6** Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.