

# Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !  
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre  
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !  
Tu es immobile, allongé sur le ventre,  
une joue posée dans l'herbe.



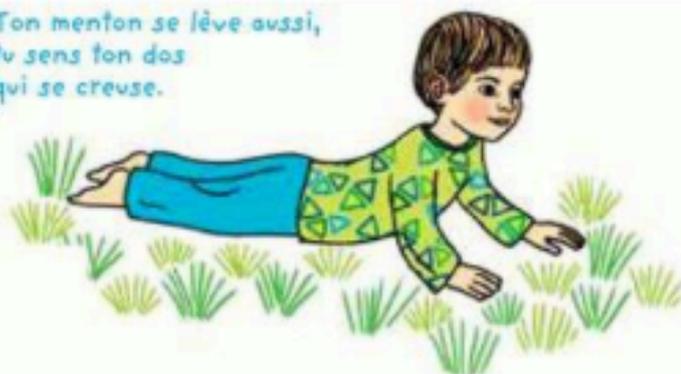
- 2** Tu as les mains bien à plat  
et tu imagines que tu rampes  
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend  
un petit bruit...  
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,  
tu sens ton dos  
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,  
sans décoller le reste du corps.  
Tes yeux sont grands ouverts...

