

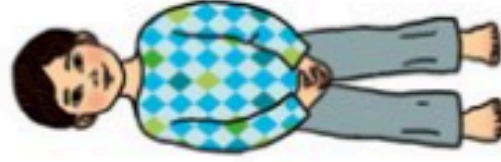
# L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



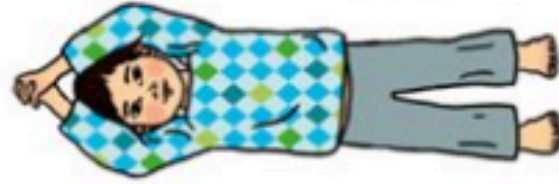
**1**

Tu es debout,  
les pieds un peu écartés,  
bien enfoncés dans le sol.  
Tu te sens fort  
comme un éléphant !



**2**

Tu places  
tes mains ensemble,  
les doigts entrelacés :  
c'est la trompe  
de l'éléphant !



**3**

En inspirant,  
tu montes tes bras  
au-dessus de ta tête,  
en gardant bien  
les doigts entrelacés.



**4**

En expirant, tu plies  
les genoux et tu redescends  
tes bras - ta trompe ! - vers le bas.  
Tes gros pieds d'éléphant  
n'ont pas bougé,  
ils sont bien à plat.



**5**

Tu balances ta belle trompe  
3 ou 4 fois  
entre tes pattes puissantes.  
Tu gardes la tête  
bien relâchée.



**6**

Puis tu appuies bien fort  
sur tes pieds et tu remontes  
doucement à la verticale.



**7**

Et te revoilà  
debout !  
Tu recommences ?