L'arbre dans le vent

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !

1 Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.

2 Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches se balancent d'un côté, elles se balancent de l'autre côté.

3 Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.

4 Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. (Tu recommences tout 3 fois.)