L'oiseau

Cette posture renforce l'attention au moment présent, amplifie la capacité respiratoire, tonifie tout le corps et évacue le stress.

1

Tu te tiens debout,
les bras le long du corps,
tu es un oiseau au repos.

2

Tu montes sur tes orteils
pour aller vers le soleil !
Tu écartes les bras.
Attention, tu vas t'envoler !

3

Tu tends les bras vers l'arrière.
Tu avances le corps,
toujours sur la pointe des pieds.
Tu t'envoles, tu es un oiseau !