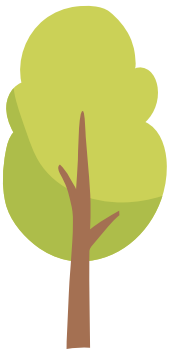


LA POSTURE DE L'ARBRE



La posture de l'Arbre est une posture d'ancrage, elle aide à se calmer et à se concentrer quand on est agité.

Proposez aux enfants de réaliser la posture de l'arbre avec leur corps.

1. Tiens-toi debout, le corps droit et détendu
2. Écarte légèrement tes pieds à plat sur le sol (possible d'être pieds nus)
3. Bascule le poids du corps sur l'avant des pieds, puis sur l'arrière, sur le côté droit puis gauche afin de s'ancrer dans le sol
4. Expire et ferme les yeux et imagine que tu es un grand arbre fort et majestueux
5. Ancre fermement tes racines dans le sol
6. Bascule tout le poids de ton corps sur ton pied gauche
7. Place ton pied droit sur le mollet gauche (évite de le poser contre ton genou)
8. Inspire et lève les bras vers le ciel, mains ouvertes l'une contre l'autre : ton corps est le tronc, tes bras sont les branches et tes doigts sont les feuilles
9. Le vent souffle, bouge doucement tes branches comme l'arbre le ferait
10. Tranquillement, repose tes 2 pieds au sol et ferme les yeux
11. Observe les sensations dans ton corps : comment te sens-tu ?

Vous pouvez proposer à vos élèves de faire la même posture en prenant appui sur le pied droit.
Cette posture peut être réalisée en début et en fin de séance.