

# LE CYCLE DE VIE D'UN ARBRE

## POSTURES DE YOGA



Mets-toi à genoux, pose tes fesses sur tes talons, les mains sont au sol puis vient déposer doucement ton front contre le sol puis mets tes bras le long du corps ou devant toi.
Écoute le son de ta respiration.
Installe un souffle calme et silencieux.



**La petite graine dort au chaud dans le sol. Le printemps arrive et elle sent l'eau et la chaleur. Ça y est, elle va pouvoir germer !**

Répétez 3 fois



Apporte tes mains sous tes épaules puis repousse le sol pour soulever ton buste et passer à 4 pattes. Tes mains sont sous tes épaules et les genoux sous les hanches.
Arrondis ton dos en expirant - 1, 2, 3, 4 - l'air sort de tes narines.
Creuse légèrement le dos en inspirant - 1, 2, 3, 4 - l'air rentre par tes narines.

**La graine germe doucement en s'enracinant dans le sol.**

Puis repose tes fesses sur tes talons, tes bras sont le long de ton corps. Lève tes bras vers le ciel en inspirant - 1, 2, 3, 4 - l'air rentre. Ramène tes bras le long de ton corps en expirant - 1, 2, 3, 4 - l'air sort.





Répétez 3 fois

**La graine continue tranquillement de grandir en déployant ses premières feuilles vers le ciel.**

3 respirations



Place tes mains devant tes genoux et avance-les, étire tes bras pour passer à 4 pattes. En gardant tes mains fermement ancrées dans le sol, approche tes fesses de tes talons. Pousse tes fesses vers le ciel. Tes pieds et tes mains sont fermement ancrés dans le sol. Tes genoux restent légèrement pliés.



# LE CYCLE DE VIE D'UN ARBRE

## POSTURES DE YOGA



Répétez 3 fois



Amène ton pied droit entre tes mains et relève ton torse. Prends ton équilibre puis lève tes bras. Baisse tes bras en expirant - 1, 2, 3, 4 - l'air sort de tes narines. Lève tes bras en inspirant - 1, 2, 3, 4 - l'air rentre par tes narines.

**La graine se renforce et grandit. Malgré le vent, le froid de l'hiver, la chaleur de l'été, elle apprend à être résiliente et résistante.**

Répétez 3 fois



Place tes bras le long de ton corps, rapproche tes pieds afin qu'ils soient parallèles. Écarte tes pieds légèrement, ils sont bien à plat sur le sol.
Bascule le poids du corps sur l'avant des pieds, puis sur l'arrière, sur le côté droit puis gauche afin de t'ancrer dans le sol.

**Expire et ferme les yeux et imagine que tu es un grand arbre fort et majestueux. Ancre fermement tes racines dans le sol.**

Bascule tout le poids de ton corps sur ton pied droit.
Place ton pied gauche sur le mollet droit.
(évite de le poser contre ton genou)
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. Le vent souffle, bouge doucement tes branches comme l'arbre le ferait.**

Tranquillement, repose tes 2 pieds au sol et ferme les yeux.

**Observe les sensations dans ton corps : comment te sens-tu ?**

Doucement, plie tes genoux pour les poser délicatement au sol et reprend la posture de départ : tes fesses sur tes talons, le front au sol et tes bras le long du corps avant de pratiquer cet enchainement de postures en prenant appui sur le pied gauche.