

L'Oiseau dans l'Arbre

Cette séquence travaille autour de postures d'équilibre. Elle peut donc être d'accès difficile pour des débutants. Dans ce cas adaptez les postures à vos capacités et concentrez vous sur votre ressenti intérieur. Devenez l'Oiseau puis devenez l'Arbre sur lequel il vient finalement se poser.



1

Debout, expirez en sentant bien tous les appuis du pied sur le sol. Inspirez, écartez les bras sur les côtés à l'horizontale et levez le genou droit devant vous. Expirez en redescendant lentement les bras et le genou. Changez de côté.

2

Tendez les bras derrière le dos, paumes de mains face à face. Inspirez en basculant le buste vers l'avant et montez sur la pointe des pieds. Le regard vers l'avant, amenez les fessiers vers l'arrière. Expirez en revenant lentement en position debout.



3

Inspirez, tendez les bras au ciel. Expirez, tendez la jambe droite vers l'arrière et le buste vers l'avant. Inspirez, ramenez les bras vers l'arrière, paumes des mains vers l'extérieur. Expirez en revenant lentement en position debout. Changez de côté.



4

Fléchissez les deux genoux, soulevez la jambe droite et enroulez la autour de la jambe gauche. Serrez les jambes. Entortillez les bras, le gauche sur le dessus, jusqu'à ce que les paumes se croisent. Inspirez, penchez le buste vers l'avant. Expirez, restez en équilibre.



5

Sans bouger les jambes, inspirez, posez la main droite sur l'épaule gauche et vice versa. Expirez et rapprochez encore plus le buste des genoux, regard vers le sol. Restez en équilibre.



6

Inspirez, tendez les bras derrière le dos, paumes de mains jointes et relevez le buste, regard vers l'avant. Expirez en revenant lentement en position debout. Recommencez les étapes 4 à 6 de l'autre côté.



7

Expirez, mains devant la poitrine, placez la plante du pied droit contre l'intérieur de la cuisse gauche. Inspirez, allongez les bras vers le ciel, bras près des oreilles. Respirez trois fois dans la posture puis ramenez les mains vers le cœur. Restez en équilibre.



8

Inspirez, allongez les bras vers le ciel, les paumes restent jointes. Expirez, basculez le buste sur le côté droit, bras près des oreilles. Respirez trois fois dans la posture puis ramenez le buste et les mains vers le cœur. Restez en équilibre.



9

Inspirez, allongez les bras vers le ciel. Expirez, basculez le buste sur la droite, descendez le bras droit vers le genou, le bras gauche reste près de l'oreille. Respirez trois fois dans la posture puis ramenez le buste et les mains vers le cœur. Restez en équilibre.



10

Allongez les bras vers le ciel, passez le coude gauche derrière le dos et le coude droit derrière la tête. Accrochez les doigts derrière le dos. Respirez trois fois dans la posture puis revenez en position debout. Recommencez les étapes 7 à 10 de l'autre côté.



11

Placez le talon droit en haut de la cuisse gauche. Reculez le genou droit et tendez la jambe gauche. Inspirez, joignez les mains sur le cœur. Respirez trois fois dans la posture. Restez en équilibre.



12

Inspirez, écartez et tendez les bras sur les côtés, paumes de mains vers l'extérieur. Expirez, pliez le genou gauche et basculez le buste vers l'avant. Inspirez levez légèrement le bras vers la haut et l'arrière. Respirez trois fois dans la posture. Restez en équilibre.



13

Pivotez le buste et la tête vers la droite, joignez les mains devant le cœur, épaule gauche vers le sol, regard vers le ciel. Respirez trois fois dans la posture puis revenez en position debout. Recommencez les étapes 11 à 13 de l'autre côté.

