

« La douce » : proposition d'exercices

<i>Axes de travail</i>	<i>Exercice 1</i>	<i>Exercice 2</i>
<i>L'éveil</i>	Le bouddha : redresser la colonne vertébrale, laisser tomber les épaules et garder la tête bien droite ; respirer calmement	
<i>L'équilibre</i>	L'arbre : sans décoller les pieds du sol, laisser le corps se balancer vers l'avant, sur les côtés, vers l'arrière	L'écuyère : debout, déplacer le poids du corps sur un pied puis sur l'autre
<i>La relaxation</i>	La tortue : s'asseoir sur les talons, inspirer profondément et en expirant baisser lentement la tête pour aller la poser sur le sol ; glisser les mains vers l'arrière et respirer calmement	
<i>La respiration</i>	La bulle : inspirer la bulle s'emplit d'air, étirer et déplier le corps, s'arrondir comme une bulle ; expirer, la bulle se dégonfle peu à peu et se redresser	
<i>La ceinture scapulaire</i>	Le saule pleureur : debout sur l'inspiration, enrrouler vers avant ; expirer trois fois dans cette position avant de se redresser lentement	
<i>La colonne vertébrale</i>	Le chat : en inspirant, creuser le dos ; en expirant, faire le dos rond	L'avion : monter les genoux vers la poitrine, puis descendre sur un côté en tournant la tête du côté opposé (même exercice de l'autre côté)

Comment lier les différents exercices ?

Un exemple d'enchaînement possible

La bulle

Inspirer la bulle s'emplit d'air, étirer et déplier le corps, s'arrondir comme une bulle ; expirer, la bulle se dégonfle peu à peu et se redresse

L'écuycère

Debout, déplacer le poids du corps sur un pied puis sur l'autre

L'arbre

Sans décoller les pieds du sol, laisser le corps se balancer vers l'avant, sur les côtés, vers l'arrière

L'escargot

Debout, s'enrouler sur soi : baisser la tête, les épaules, le dos et maintenir la position quelques secondes et se redresser lentement en commençant par le dos

La tortue

S'asseoir sur les talons, inspirer profondément et en expirant baisser lentement la tête pour aller la poser sur le sol ; glisser les mains vers l'arrière et respirer calmement

Le chat

En inspirant, creuser le dos ; en expirant, faire le dos rond

Le bouddha

Redresser la colonne vertébrale, laisser tomber les épaules et garder la tête bien droite ; respirer calmement

L'avion

Monter les genoux vers la poitrine, puis descendre sur un côté en tournant la tête du côté opposé (même exercice de l'autre côté)