

Voici quelques petits exercices pour préparer la venue du marchand de sable...

Ferme tes petits yeux...

1. Exercice n° 1

⇒ **Position de départ**

- allongé sur le dos, de préférence sur mon tapis,
- jambes pliées, plantes de pieds jointes (ou jambes croisées en tailleur si cela est plus confortable),
- bras posés sur le buste et les mains crochetées paumes de mains en direction des pieds

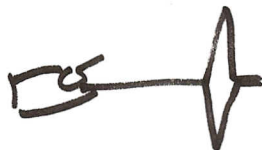


⇒ **IN**, par les narines, les bras se lèvent et viennent se déposer derrière toi sur le sol,

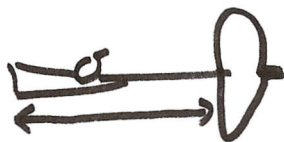


« **MMM... je m'étire..., ma colonne vertébrale s'allonge...** »

⇒ **EX**, sur place, (je souffle par la bouche tout doucement), les épaules se détendent, se déposent sur le sol, les bras se relâchent.



⇒ **IN**, par les narines sur place, je m'étire doucement à nouveau



⇒ **EX**, en soufflant doucement par la bouche, je ramène les bras sur l'avant du corps



Refaire l'exercice 6 fois

2. Exercice n°2 :

⇒ **Position de départ :**

- Allongé sur le dos
- Jambes allongées ou repliées
- Amener les mains sur la poitrine



⇒ Faire quelques respirations en observant l'effet de souffle sur cette partie du corps.

- **IN** , la poitrine se soulève
- **EX**, la poitrine revient à la position initiale

Refaire l'exercice 6 fois

3. Exercice n°3 : rester dans la même position:

- **IN**, les bras s'ouvrent sur le côté
- **EX**, les mains se redéposent sur la poitrine



Refaire les exercices n°2 et 3 en déposant les mains sur le ventre.

4. Exercice n° 4 :

Puis rester allongé, bras le long du corps, jambes bien détendues tout en étant présent au souffle

- **IN**, par les narines
- **EX**, en soufflant doucement par la bouche

Avec si possible l'**EX** plus long que l'**IN**.

Fais de beaux rêves...



A Mahée...