

RELAXATION



L'arbre dans le vent

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés (enraciné comme un arbre), bras le long du corps, se balancer vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, aussi loin que possible, en expirant.

Variables

Variation du nombre de répétitions.

Faire appel à l'imaginaire sur la force du vent : de la brise à l'ouragan.

Réaliser l'exercice les yeux fermés.

Variation de la position des bras.

Réaliser l'exercice assis.

