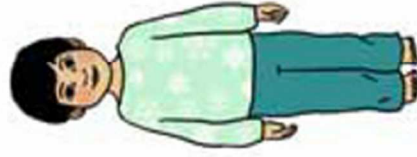


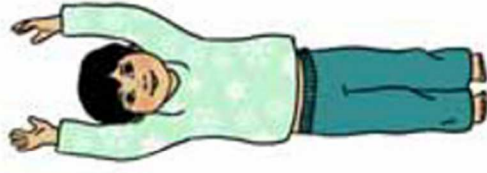
## Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



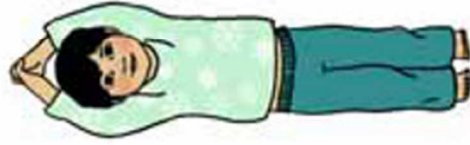
1

Tu es debout, bien droit.  
Tu sens tes pieds  
bien enracinés dans la terre.  
Tes bras, le long du corps,  
s'étirent fort, jusqu'au bout  
des doigts, comme  
s'ils voulaient toucher le sol.



2

Maintenant, tu prends de l'air  
avec le nez, tu montes tes bras  
vers le ciel.



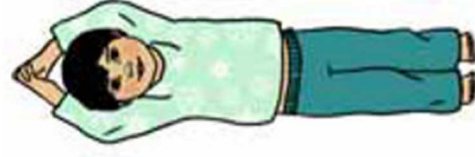
3

En expirant, tu croises les doigts  
et tu allonges tes bras  
encore plus haut.



4

Puis comme un joli  
pingouin que tu es,  
tu penches ton corps  
et tes bras d'un côté.



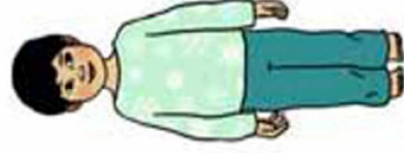
5

Tu remontes  
au centre...



6

... et tu te penches  
de l'autre côté.



7

Maintenant que tu as bien  
regardé à droite, puis à gauche,  
tu reviens à nouveau au milieu.  
Tes bras toujours bien allongés.