

# La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion d'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre!

1

Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.



2

La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit...  
Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



3

Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.



4

Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



5

Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.



6

Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.



7

Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une plante magnifique !

