

# SALUTATION AU SOLEIL !

Pour commencer, voici une salutation au soleil adaptée aux enfants. La description des postures est disponible page suivante.



## 1. La montagne

On se tient debout, droit comme un «i». Les bras le long du corps (mais qui ne touchent pas les jambes). Imagine que tu es une montagne. Tu te tiens immobile, bien posé dans le sol. Ta tête est droite. Écoute, tu entends ? C'est le silence. Le vent, qui vient souffler contre la montagne que tu es. Respire, toi aussi. Sens ton ventre gonfler, puis dégonfler.



## 2. La chute d'eau

Tu es une chute d'eau. Imagine qu'une rivière coule à tes pieds. Le courant est vif. L'eau remonte tout le long de ton corps : dans tes jambes, dans ton ventre, le long de tes bras et de ton visage. Lève les bras vers le ciel, et déverse l'eau derrière toi, le plus loin possible, pour faire comme si tu étais une grande cascade !



## 3. Le quatre

Tu es le chiffre 4. Pour cela, tu viens toucher tes pieds avec tes mains, et une fois que tu es dans cette posture, tu lèves une jambe pour former un quatre. Est-ce que tu arrives à tenir sans tomber dans cette position ?

