

## Le petit chien

La posture du chien augmente le tonus des bras et des jambes. Elle favorise le calme intérieur.



**1** Tu es debout, les pieds bien à plat. Tu sens le relâchement dans tes deux bras.



**2** Tu t'accroupis et tu poses tes mains au sol, à plat. Oh, le joli petit chien que voilà !



**3** Tu avances un peu les bras, et tout en soufflant, tu pousses sur tes jambes, et tu montes ton derrière en l'air, le poids du corps vers l'avant !



**4** Et pour étirer tes mollets, joli petit chien que tu es, tu déplaces tout ton poids sur tes talons et la plante de tes pieds, dans le sol, très enfoncés.



**5** Maintenant, tu t'apprêtes à te redresser, les genoux un peu pliés, tes bras remontent par palliers...



**6** Ouah, te revoilà debout, stable, tout calme et bien étiré.