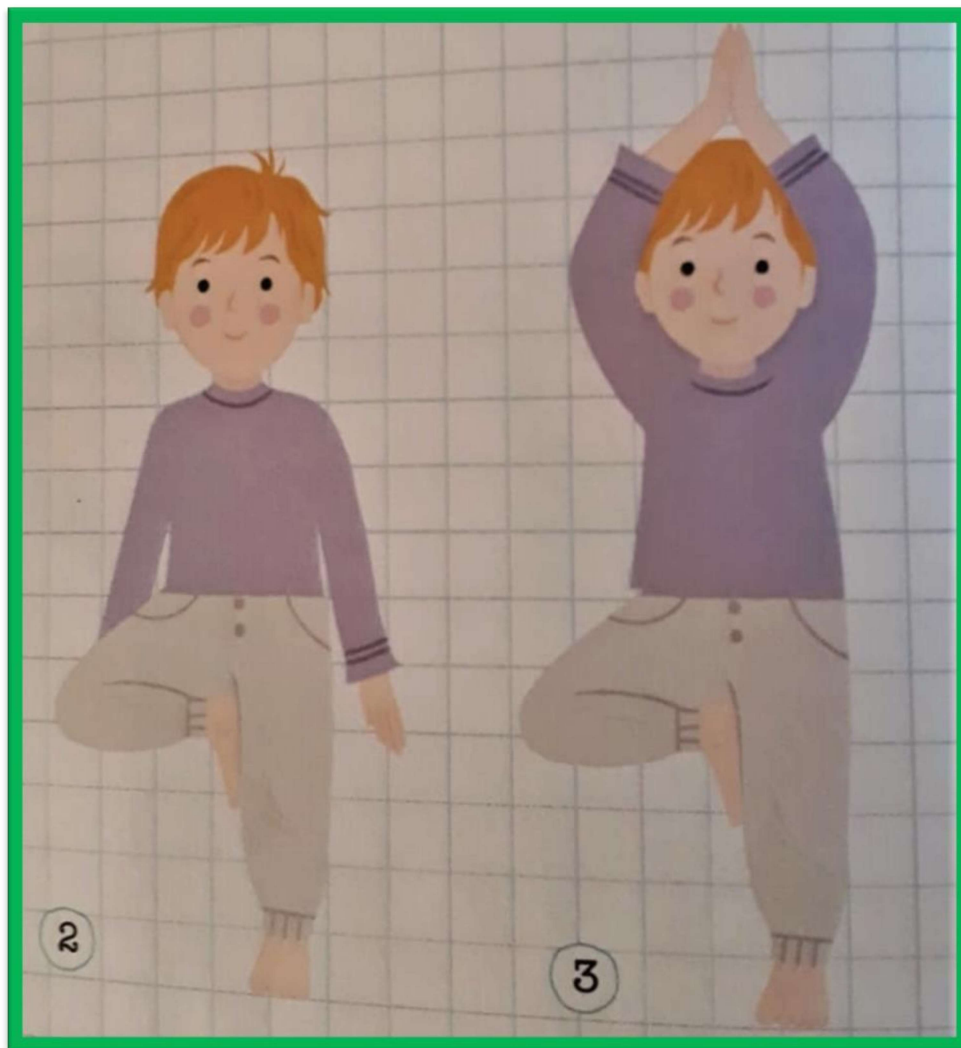


Posture de l'arbre (Deutsch unten)

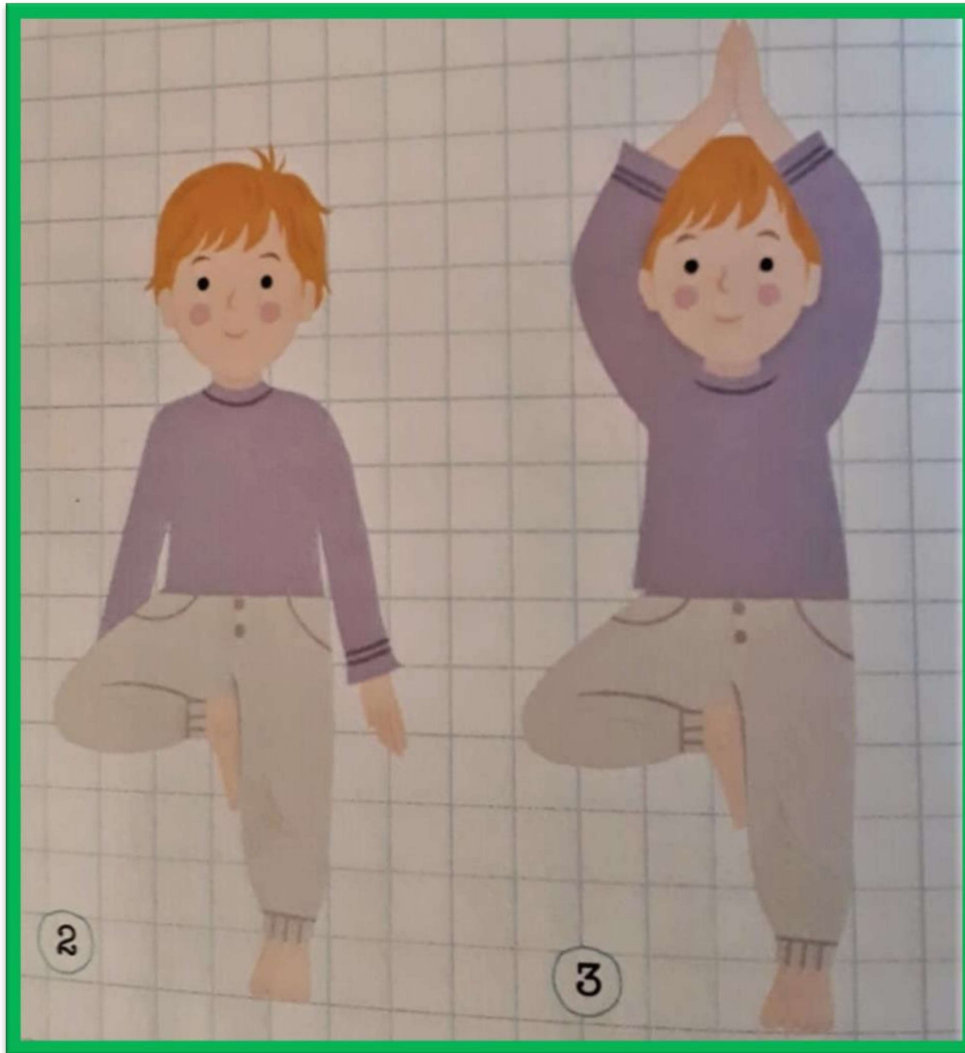


1. Debout mets le poids de ton corps sur la jambe gauche.
2. Lève la jambe droite et place la plante du pied à l'intérieur de ta jambe gauche
3. Fixe un point devant toi pour garder l'équilibre et monte lentement tes bras vers le ciel en rapprochant les paumes de tes mains.
4. Quand tu le souhaites, refais la posture en changeant de jambe.

Ta jambe est le tronc de l'arbre qui s'enracine dans le sol et tes bras sont les branches qui s'étirent vers le ciel.

Grâce à cette posture, tu renforces ton équilibre et ta concentration! Tu gagnes en confiance!

Haltung des Baumes («Boum»)



1. Verlagere zunächst dein Gewicht auf das linke Bein.
2. Löse dein rechtes Bein vom Boden und lege den rechten Fuss an die Innenseite deines Standbeins.
3. Fixiere einen Punkt vor dir, um das Gleichgewicht zu halten. Hebe nun langsam die Arme und führe deine Handflächen über deinem Kopf zusammen.
4. Wiederhole die Übung und wechsle dabei die Beine.

Dein Bein ist der Baumstamm, der in der Erde Wurzeln schlägt. Deine Arme sind die Äste, die in Richtung Himmel zeigen.

Mit dieser Haltung stärkst du dein Gleichgewicht und deine Konzentration. Du gewinnst Vertrauen!