

LE DEMI-PONT



Le **demi-pont** est une posture d'ouverture qui donne de l'énergie. C'est une des 1ères posture avec le **chat** facile à réaliser et qui apporte une sensation de bien-être immédiat si elle est faite sans précipitation.

- Allonges-toi sur le dos, imagine que tu es un pont et qu'une rivière coule dessous toi.
- Plies-tes genoux et places tes pieds collés à tes fesses.
- Tes bras sont tendus et tes doigts touchent tes pieds.
- Maintenant, creuses ton dos comme la forme d'un pont en levant bien haut tes fesses.
- Fermes les yeux et imagine que la rivière coule dessous toi tranquillement.