



## La tête

1. Penchez la tête en bas et touchez la poitrine avec le **menton**
2. **inclinez** la tête en arrière
3. Penchez la tête à droite
4. Touchez votre épaule avec l'oreille sans lever l'**épaule**
5. *position assise* Tournez la tête à gauche en redressant votre **colonne vertébrale**



## le buste

6. Penchez-vous en avant et touchez le sol avec les **doigts**
7. Redressez-vous et penchez-vous en arrière autant que vous pouvez
8. Tenez vous droit, puis penchez à droite
9. Tournez la partie supérieure du corps (votre **buste**) sans bouger les **hanches**



## Le bras

10. Ecartez le **pouce** droit le plus possible.
11. Pointez le pouce vers le **haut/plafond**
12. Serrez le **poing**
13. Pliez le **poignet** vers le bas, vers le haut.
14. Etendez les bras en avant et en haut aussi loin que vous le pouvez
15. Ecartez les bras du corps,
16. Croisez les bras devant vous le plus loin possible
17. Mettez les **coudes** à hauteur des épaules
18. **Faites les marionnettes/ faites les moulinets**
19. Levez le bras.
20. Collez les bras **le long du corps**.
21. Amenez les bras en avant et en haut.
22. Croisez les mains derrière le dos.
23. Croisez les bras.
24. Levez les bras **parallèle au sol** .
25. Ecartez les bras et tendez-les en arrière.
26. Tournez l'avant-bras vers le bas.
27. Levez l'avant-bras et tournez-le en arrière.
28. **Haussez les épaules.**
29. Tendez les mains devant, **paumes** vers le haut.
30. Mettez la main droite sur l'épaule droite



## mouvements et postures

31. Asseyez-vous, puis couchez-vous lentement.
32. Allongez-vous sur le ventre (sur le dos).
33. Levez-vous et marchez. Revenez vers moi.
34. Tenez-vous debout, bien droit, les pieds joints. Fermez les yeux. Ouvrez-les.
35. Soulevez la **hanche**.
36. **Je vais vous pousser légèrement et vous essayerez de garder l'équilibre**
37. Mettez-vous sur le **ventre**, jambes tendues.
38. **Poussez comme si vous alliez à la selle.**
39. *position assise* Ecartez les **genoux**. Resserrez-les

40. Allongez-vous sur le dos, jambes tendues.
41. Allongez-vous sur le dos, jambes serrées.



# le visage

42. avalez votre **salive**
- 43. collez la langue contre le palais**
44. sifflez deux ou trois fois
45. Faites ressortir la lèvre supérieure
46. tirez les **coins** de la bouche en arrière
47. serrez les **lèvres** et soufflez fort
48. mordez le plus fort possible
49. déplacez votre **mâchoire** inférieure vers la gauche
- 50. faites comme si vous mâchiez**
- 51. gonflez les joues**
52. plissez le **front**
53. levez les **sourcils**
54. Froncez les sourcils.
55. fermez fortement les yeux
56. Ouvrez grand les yeux.
57. Levez les yeux vers la droite.
58. Regardez droit devant vous
59. Couvrez-vous l'œil avec votre main.
60. contractez les muscles du cou



# la jambe la jambe

61. écartez les pieds d'à peu près 30 cm.
62. Tournez les **orteils** en dedans vers l'autre pied
63. Touchez l'arrière des cuisses avec les **talons**
64. placez le talon sur la jambe opposée et détendez les jambes
65. Croisez les jambes.
- 66. Accroupissez-vous. Relevez-vous.**
67. Pliez les genoux.
- 68. Pliez les genoux sur la poitrine.**
69. Levez la jambe
70. Ecartez la jambe. Ramenez la jambe et faites-la croiser sur l'autre jambe.