

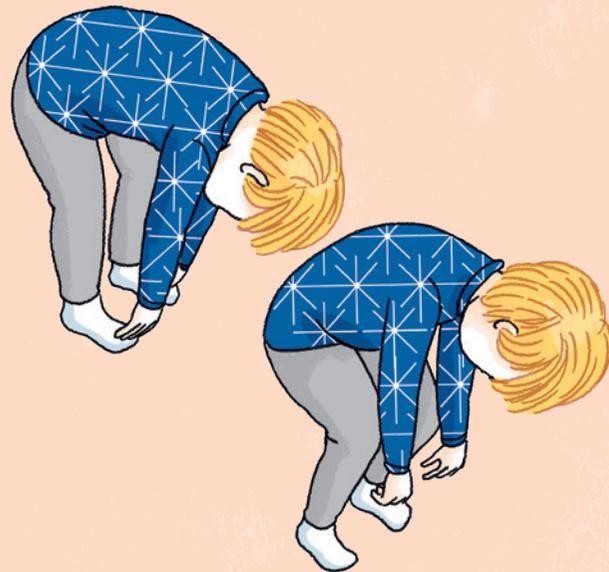


## 4. LE PANDA DÉVELOPPE LA CONFIANCE

### Préparation mentale et détente

Au moins 2 minutes par exercice.

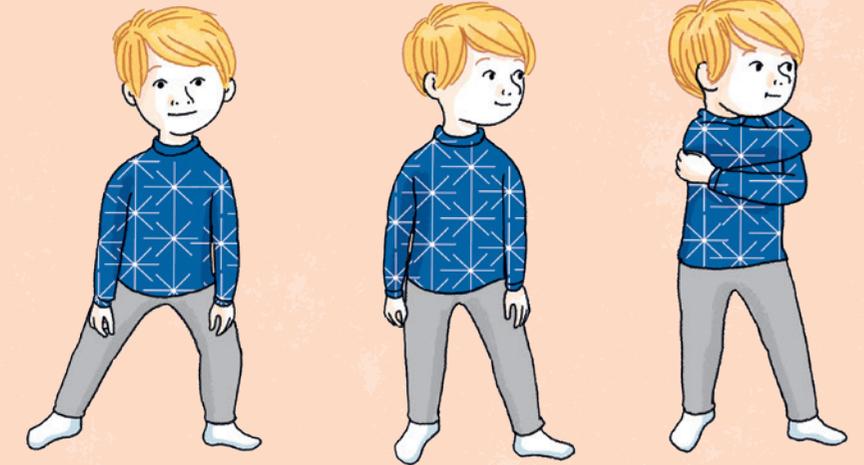
1. Debout, les bras le long du corps, laisse tomber lentement la tête vers l'avant, puis les épaules, puis le dos, que tu enroules progressivement vers le bas, sans forcer, jusqu'à toucher le sol avec tes doigts (tu peux plier les genoux si c'est plus facile).



2. Reste ainsi quelques instants, la tête en bas, puis redresse très progressivement le dos (en pliant les genoux si nécessaire), les épaules et la tête. Recommence trois fois cet exercice.

3. À présent, debout, pieds joints, le dos droit, expire en fléchissant lentement les genoux, puis inspire en les tendant. Refais ce mouvement sept fois de suite.

4. Tourne le pied gauche vers la gauche, et lance-le en avant pour faire un grand pas. Prends appui sur ce pied, et fais glisser le pied droit derrière le pied gauche. Ensuite, balance les bras pour que la main gauche aille toucher l'arrière de l'épaule droite, et que la main droite aille toucher l'arrière de l'épaule gauche.



5. Fais l'inverse à présent : lance le pied droit vers l'avant pour faire un grand pas. Prends appui sur ce pied, et fais glisser le pied gauche vers le pied droit. Balance les bras pour que la main droite aille toucher l'arrière de l'épaule gauche, et que la main gauche aille toucher l'arrière de l'épaule droite.

Refais ce mouvement sur plusieurs mètres.