

# Le chameau

La posture du chameau assouplit la colonne vertébrale et évite d'avoir le dos voûté. Elle dégage la poitrine et étire les muscles de l'abdomen.



1  
Agenouillé sur le sol, les mains posées sur les cuisses, tu respires tranquillement.



2  
Tu te dresses sur tes genoux, le dos bien droit, et tu regardes droit devant toi. Tes bras sont relâchés le long du corps.



3  
Tu remontes la poitrine et tes mains s'accrochent à tes pieds. Tu te prépares à lever ta bosse vers le ciel.



4  
Tu te cambres un peu plus : tu pousses ton buste vers le haut. Tes bras sont bien tendus. Et te voilà un beau chameau, avec sa bosse remplie d'eau. Tu restes immobile le temps de quelques respirations toutes douces.



5  
Maintenant, tu quittes tranquillement cette position et tu te reposes un peu, bien assis sur tes talons. Comme il fait chaud dans ce désert!