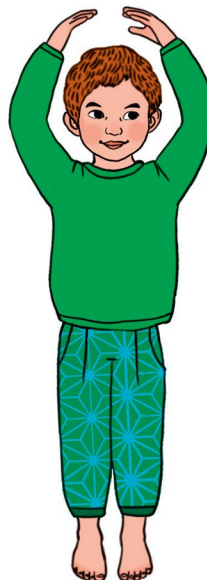




**1** Tu es debout, bien droit, les pieds à plat, les bras relâchés et les mains ouvertes.



**2** Prends une grande inspiration et étire tes bras au-dessus de ta tête.



**3** En soufflant très lentement, fais descendre tes mains ouvertes le long de ton corps.



**4** Ferme les yeux, relâche tes bras, et garde tes mains ouvertes.