

# Mon beau sapin

Concentration,  
Conscience corporelle  
(pieds),  
imagination sonore

## Sans instrument



Tu es debout, en appui sur un pied : imagine comme celui-ci s'enracine dans le sol.



Pose l'autre pied à l'intérieur de ta jambe d'appui : tu décides toi-même de la hauteur en fonction de ton équilibre !



Monte les mains à hauteur des épaules, paumes vers le ciel, ou au dessus de ta tête, paumes jointes.



Change de pied d'appui et répète l'exercice de l'autre côté.



## Avec instrument



Reproduis le son du vent dans les branches d'un arbre avec ton instrument.



Place tes pieds comme dans la posture sans instrument et joue "mon beau sapin", par coeur si tu peux !



Peut-être vacilles-tu un peu, tel un arbre légèrement balayé par le vent ? Ressens comme tes racines (ton pied d'appui) te donne stabilité et assurance.



Change de pied d'appui et rejoue le morceau !

