Un arbre (position assise)

Un arbre a un tronc fort et solide.
(Dos droit, ligne verticale, en équilibre)
Toucher avec de petits gestes circulaires le dos et la tête pour sentir la ligne verticale.

Un arbre doit avoir des racines bien ancrées dans le sol pour pouvoir se nourrir et être en santé.
(Pieds ancrés au sol ou sur un banc)
Bouger doucement les pieds pour prendre conscience de leur ancrage

Lors de grands vents, il arrive que l'arbre se balance de gauche à droite et de droite à gauche.
(Sensation des ischions)
Se balancer doucement d'un côté et de l'autre.

Les branches de l'arbre sont flexibles et détendues. Elles peuvent bouger au vent librement.
(Bras et épaules libres et détendues)
Bouger librement les bras et les épaules par des mouvements lents et rapides.

L'arbre peut respirer librement. Il a besoin d'oxygène pour bien vivre.
(État de détente, sans tension. La respiration est libre)
Inspirer et expirer par le ventre sans tension.