Petit yoga

La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !

1 Le front posé au sol,
le corps bien ramassé,
les bras sur les côtés,
tu es une toute petite graine,
bien à l'abri sous la terre,
qui attend la fin de l'hiver.

2 La graine est bien nourrie,
elle sent qu'elle grossit...
Le haut de ton corps
se soulève petit à petit.

3 Grâce à l'eau et à la lumière,
la graine est maintenant
sortie de terre.
Tu es bien installé
sur tes genoux,
les bras relâchés.

4 Puis tes bras s'écartent
sur les côtés,
comme deux petites tiges
qui commencent à pousser.

5 Tes bras continuent
de monter,
tes mains restent relâchées.

6 Puis tes bras s'étirent
vers le ciel, tu poses
un pied à terre et tu pousses
sur ton pied. La tige de la plante
est devenue puissante.

7 Elle grandit... Elle grandit
tellement, qu'elle devient
une magnifique plante !

8 Les pieds bien enfoncés
dans le sol, les feuilles
étirées vers le ciel.
Comme tu es belle !

Textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.