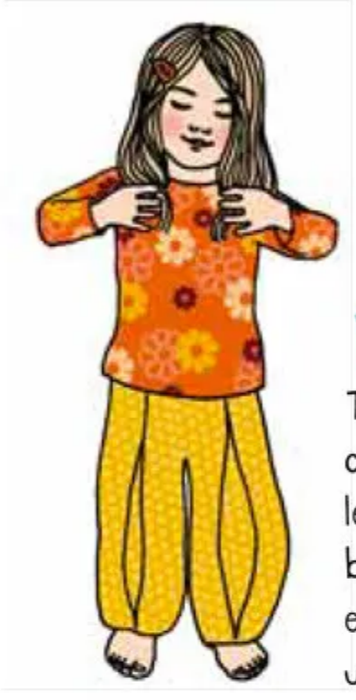
Le petit yoga

Tu sens la neige toute douce sur ton corps...



1

Tu es debout, immobile
comme une statue,
les pieds à peine écartés,
bien plantés dans le sol,
et tu tiens dans tes mains
une grosse boule de neige.

2

En inspirant l'air frais,
tu montes les bras
au-dessus de ta tête,
tu regardes la montagne au loin,
la boule de neige
toujours entre tes mains...

3

Puis la boule redevient
petits flocons ! Des flocons
légers, légers, qui caressent
ton visage, ton cou...
sous la pulpe de tes doigts.

4

Et les flocons,
tout doucement,
continuent à descendre
sur ton corps tout entier,
jusqu'au bout de tes pieds !

BON À SAVOIR : Cet auto-massage développe le sens du toucher et permet de mieux s'ancrer dans la réalité.

Conception et texte : Élisabeth Jouanne. Illustration : Ilya Green.