

L'abeille



1

Tu es assis tranquillement,
les deux mains
l'une dans l'autre.
Tu es une jolie petite abeille,
tes ailes sont au repos.



2

Tu vois des fleurs toutes colorées
et ça te donne des idées...
Tu accroches tes mains
derrière ta nuque, doigts croisés.
Tes ailes sont déployées.
Tu inspires fort avec le nez et...

3

... vers une de ces fleurs,
tu vas te diriger.
Tu penches ta tête et ton coude droit
en direction de ton genou gauche,
comme pour aller le butiner...
Tout ça en expirant bien.



4

Tu te redresses,
tu ouvres grand tes ailes
et te voilà maintenant
attirée par une autre fleur!



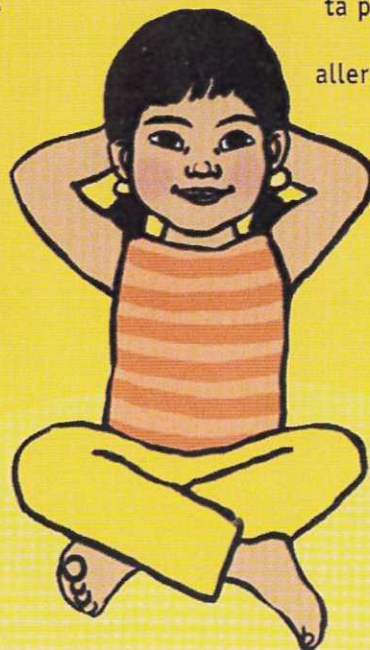
5

Maintenant, tu te penches
de l'autre côté, ton coude gauche
vers ton genou droit.
Ta petite tête n'arrête
pas de butiner!



6

Maintenant, tu as fini
ta provision de pollen,
tu vas pouvoir
aller fabriquer ton miel,
petite abeille!



BÉNÉFICE

Cette posture de torsion assise
calme la nervosité, et ventile
les poumons par l'ouverture
de la cage thoracique.