



1



Bien assis sur tes deux fesses,
les mains posées sur tes genoux,
tu regardes loin devant toi,
fier et droit comme un roi.

2



Tu poses ta main droite
sur ton genou gauche,
l'autre main est au sol,
tes épaules bien ouvertes,
ta tête se tourne à gauche
naturellement...
Tout va bien de ce côté-là
de ton royaume!

3



Puis tu fais l'inverse,
la main gauche
sur le genou droit,
ta poitrine et ta tête
se tournent à droite...
Visiblement, tout va bien
là-bas aussi!

4



Alors tu te replaces
dans ton axe,
la colonne vertébrale
toute droite.
Et tu le sens bien,
le plus grand des rois,
c'est toi!

BÉNÉFICE

Les postures de torsions
musclent le dos
et rendent plus calme.

