



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 reposes  
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.

