Pascale Bougeault

Yoga-baba



À Bernadette,
à Annick,
qui m'ont enseigné le yoga.

http://www.pascale.bougeault.illustratrice.org

ISBN 978-2-211-30404-7
Première édition dans la collection « les lutins » : janvier 2020
© 2007, l'école des loisirs, Paris
Loi numéro 49 956 du 16 juillet 1949 sur les publications
destinées à la jeunesse : mars 2007
Dépôt légal : janvier 2020
Imprimé en France par I.M.E. à Baume-les-Dames

Pascale Bougeault

Yoga-baba



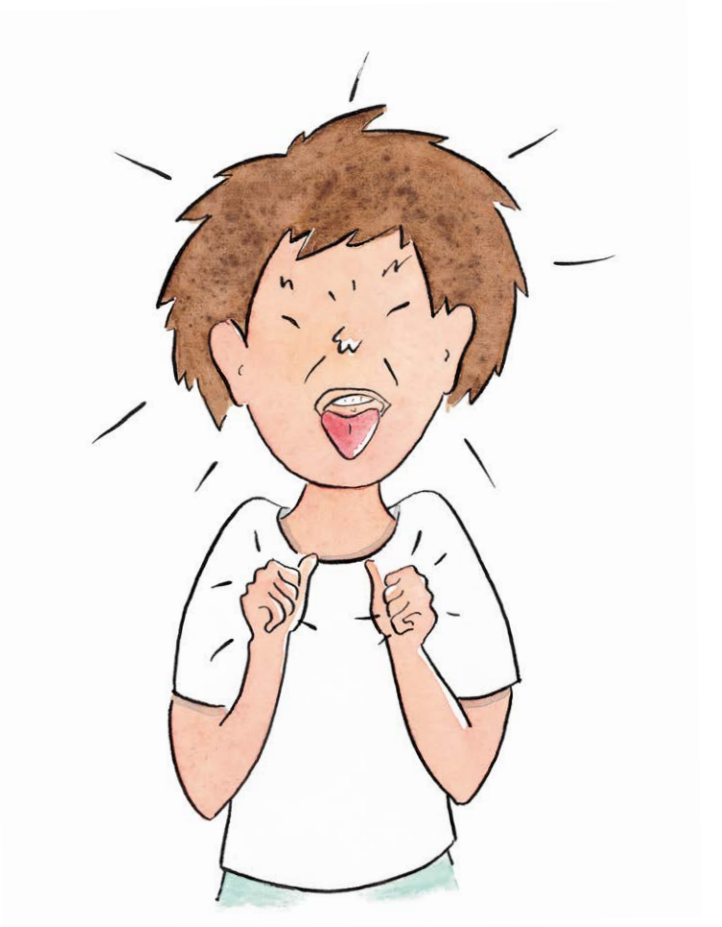
les lutins de l'école des loisirs
11, rue de Sèvres, Paris 6e

Allongé sur le sol,
Paul écoute battre son cœur.





Debout, pour saluer le soleil
(même caché derrière les nuages),
Paul s'étire bien en arrière
en remplissant ses poumons d'air.



Paul rugit comme un lion.
Il doit paraître le plus féroce possible.
« Rouah rouah », grogne-t-il.



Après le lion, Paul balance ses bras de l'avant
vers l'arrière, en montant sur la pointe des pieds.
« Didou ba didou baba… » dit-il.
Paul devient une autruche.
Il remplit ses poumons, les bras derrière !
Il les vide, les bras devant !



Paul se replie, accroupi :
« Coah coah ! »
C'est le chant de la grenouille.



Pour faire la charrue,
Paul envoie les pieds derrière la tête.
Il respire tranquillement.



« Whu hu wuu… whu… »
Il souffle sur ses orteils pour
éteindre la chandelle.