

buonanotte yoga

una fiaba rilassante per il rito della sera



Mariam Gates

ILLUSTRAZIONI DI

Sarah Jane Hinder

TRADUZIONE DI

Chiara Iacomuzio



red!

Inspirando, piego le ginocchia
e raccolgo le nuvole fra le mie braccia.
Espirando, mi raddrizzo
e lascio andare le nuvole sopra la mia testa.



e le nuvole volano via.





e la luna compare
come per magia.

*Mentre inspiro ed espiro,
allungo la colonna vertebrale
poi mi piego da una parte e dall'altra
come una mezzaluna.*



*Mentre inspiro ed espiro,
fisso lo sguardo su un punto
e uso le braccia per librami nell'aria.*

Gli uccellini tornano in fretta

