

Je suis en colère

Et si tu essayais la posture du lion qui rugit?

1. Assieds-toi sur les talons et ouvre les genoux en posant tes mains sur le sol devant toi.
2. Ouvre grand la bouche et tire la langue; ouvre grand tes yeux et expire en rugissant comme le lion avec le son «ha».

Tu peux pratiquer cette posture avec ta famille pour voir qui rugit le plus fort.

Eclats de rire assurés !



Ich bin wütend («hässig»)

Und wenn du die Haltung des Löwen versuchst, wer brüllt?

1. Sitze auf deine Fersen, öffne deine Knie und lege deine Hände vor dir auf den Boden.
2. Öffne nun den Mund weit und strecke die Zunge raus. Öffne auch deine Augen weit und atme wie ein Löwe brüllend mit «ha» aus.

Du kannst diese Haltung mit deiner Familie machen und schauen, wer am lautesten brüllen kann.

Wird sicher lustig!