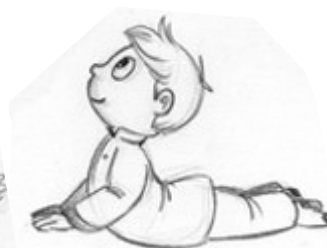




YOGA



Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



1 Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

2 Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



3 Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

4 ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !

L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale, et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



1 Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !



2 Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



3 En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4 En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



5 Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6 Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.



7 Et te revoilà debout ! Tu recommences ?

La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

2 La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



6 Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.



8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !

5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.



7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !



La plante qui pousse

Une posture qui permet à l'enfant d'être bien stable sur ses deux pieds, fait travailler la colonne vertébrale, tonifie, et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



- 1** Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre. Tu te prépares à sortir.

2

En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré par l'air et la lumière... Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



3

Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête en dernier ! Tes jambes sont maintenant droites et tes bras détendus. La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



- 4** Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine...

5

Et en inspirant, tu montes tes bras le plus haut possible, juste au-dessus de ta tête.



6

Tes pouces se touchent, tes mains se déplient. En expirant longuement, tu sens de l'énergie circuler jusqu'au bout de tes doigts. Comme de la sève qui fait pousser plein de petites feuilles.



7

Tes bras s'ouvrent grand, très très grand. Tu es une plante magnifique qui s'épanouit au printemps !

Le fauteuil

La posture du fauteuil fortifie le dos, muscle les membres et permet de bien s'ancrer dans le sol. L'immobilité exigée par la posture et le regard fixe améliorent la concentration. (Faire tenir la posture plus ou moins longtemps selon l'âge de l'enfant.)



1 Tu es debout, bien droit, tes bras sont relâchés le long du corps. Tu regardes bien droit devant toi. Tu respirez tranquillement.



2 Toujours le regard bien fixe, en expirant, tu commences à descendre tout doucement en pliant un petit peu tes jambes. Attention, tes talons ne doivent pas décoller du sol !



3 Ta tête et ton dos sont bien droits comme le dossier d'un fauteuil. Tu plies encore un petit peu plus les jambes...



4 Tu allonges les bras devant toi. Ils sont bien tendus et tes mains aussi, jusqu'au bout des doigts. Ce sont les accoudoirs du fauteuil. Et maintenant, reste immobile un instant.



L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



1 Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.



2 Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.



3 Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



4 Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.

5 Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tchac, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.



6 Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respires tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !

Le chevalier et la princesse

Un petit exercice qui développe l'attention à l'autre, favorise la perception de détente et de tonicité musculaire, tout en renforçant l'équilibre.



1 Bien assis sur leurs genoux, le chevalier et la princesse se regardent, ils sentent qu'ils s'aiment.



2 Curieux, ils se redressent sur leurs genoux, ils restent un instant sans bouger.



3 Ils sont face à face, le dos bien droit, un pied à terre. Le chevalier et la princesse sont beaux et fiers...

4 Ils posent leur main sur leur poitrine et ils sentent leur cœur qui bat...



5 ... qui bat, qui bat... Ils se regardent, et leur amour grandit, petit à petit !

6 Les cœurs deviennent gros comme ça ! Le chevalier et la princesse s'offrent leur cœur, en ouvrant grand les bras !



La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

- 1 Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



- 2 Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



- 3 Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien costauds, tu pousses très fort tes talons vers le ciel.



- 4 Tu lèves maintenant ton bras droit, la paume de ta main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



- 5 Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !



- 6 Garde cette position un instant, avant de redescendre, en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !



Le sapin

La posture du sapin fortifie les membres et étire toute la colonne vertébrale. Il est intéressant de faire garder la posture pendant une ou deux minutes, car cette immobilité améliore l'équilibre tout en apprenant la patience.



1 Tes pieds presque joints, tes bras relâchés le long du corps, tu regardes loin devant toi.



2 Tes deux mains l'une contre l'autre, placées au niveau de ta poitrine, tu prépares le sommet, la cime de ton sapin !



3 Tu serres toujours tes deux mains en écartant bien les coudes. Et tu appuies très fort sur tes deux pieds en fléchissant un peu tes jambes. Sens-tu comme les racines de ton sapin s'enfoncent dans le sol ?



4 Puis, en inspirant bien, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant toujours tes mains l'une contre l'autre.



5 Et en expirant, tu pousses sur tes pieds pour que tes jambes et tes bras se déplient. Tout ton corps s'étire. La cime de ton sapin monte vers le ciel, et ses racines puissantes s'enfoncent dans la terre. Quel magnifique sapin !

Le crocodile

Cette posture de torsion de la colonne vertébrale muscle le dos, équilibre le système nerveux et calme les nerfs. Idéale avant d'aller au lit*.

1 Tu es allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement ouverts.



2 En gardant les jambes bien tendues, tu mets le talon de ton pied droit sur la pointe de ton pied gauche. C'est ta queue de crocodile !



3 Tes mains sont écartées et bien à plat sur le sol. En prenant une grande inspiration, tu bascules ton bassin à gauche et ta tête se tourne à droite. Tu bouges comme un crocodile !

4 Sur une longue expiration, tu reviens au centre : en tournant ta tête et en replaçant ton pied droit au sol. Tes bras restent en croix et tu respires tranquillement.



5 Puis, sur une longue expiration, tu fais l'inverse : ton bassin bascule sur la droite et ta tête roule sur la gauche. Tu gardes les jambes bien tendues et les 2 pieds l'un sur l'autre. C'est rigolo de ramper comme un crocodile !



* Faire pratiquer ce mouvement pendant 5 ou 6 respirations. Puis le refaire en changeant de pied (la bascule du bassin se fera donc à l'inverse). Cette posture dynamique peut se pratiquer avant le coucher, car elle favorise l'endormissement.

Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

- 1** Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.



- 2** En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pied se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.



- 3** Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons veulent se poser sur le sol.

- 4** Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Relâche bien ta tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.



- 5** Maintenant, tu redescends doucement sur les genoux, et tu reviens à quatre pattes.

Le cadeau

La posture du cadeau permet l'étirement de tout le dos et fortifie les bras. Elle valorise aussi la joie de donner et favorise l'estime de soi.



1 Tu es debout, les pieds bien enfoncés dans le sol, tes bras sont tout mous.



2 Tu ouvres les mains devant toi, tu plies tes bras, comme si tu portais un cadeau fragile et précieux.



3 En inspirant, tu montes tes bras. Tout ton corps s'étire. Tu places le cadeau au-dessus de ta tête. Tu veux que tout le monde voie ce magnifique présent !



4 Tu redescends tes bras vers l'avant. Tes bras repliés tiennent encore ton présent.



5 Puis tes paumes de mains se tournent vers le ciel et tes bras se tendent. Tu offres ton cadeau avec une joie immense !



6 Maintenant que tu as donné ton cadeau, tu croises tes mains sur ton cœur pour garder au chaud ce grand bonheur !

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



- 2** Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...



Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



1 Je frotte mes 2 mains.
Je frotte, frotte bien.
Je frotte, frotte mieux,
je fais comme deux petits feux !

2 Je ferme mes deux yeux
et je pose sur eux
comme deux petites cuillères,
mes mains chaudes et légères.



3 Il fait bon cette fois
sous ces volets de doigts.
La chaleur se répand.
Qu'on est bien là-dedans !

4 Puis j'ouvre doucement
mes deux petits volets.
Je soulève mes paupières,
et je dis «bonjour» à tout le monde,
«bonjour» à toute la terre !



Le crapaud

La posture du crapaud assouplit l'articulation des hanches, étire les bras et muscle l'abdomen.

1 Tu es un crapaud sur le dos et au repos. Tes jambes sont en ouverture et tes deux pieds se touchent. Les bras écartés, frot détendus et à plat sur le sol, tu te relaxes tranquillement.



2 Tu te réveilles doucement et tu étires un peu tes bras avant de les placer sous ta tête.

3 Tes jambes se déposent maintenant au sol, les genoux très écartés, pied contre pied.



4 Alors tu poses tes mains sur le haut des cuisses, tu prends une grande inspiration...



5 ... Et tu soulèves la tête, comme si tu voulais regarder les nénuphars, à la surface de la mare. Tes jambes n'ont pas bougé et tes deux pieds se touchent toujours.

6 Puis tu redescends doucement ta tête. Tu allonges tes bras et tes jambes. Tu as bien mérité de te reposer un peu avant de recommencer !

