



Quelques idées de postures simples à faire avec les enfants en imitation

Petit yoga

Respirer ensemble !



1 Vous êtes bien assis avec le dos très droit, les jambes tendues, les pieds serrés, vos mains sont posées sur vos cuisses. On est bien, là, on sent le calme à l'intérieur de soi.



2 Et hop ! En prenant une grande inspiration, vous levez très très haut vos bras. Du coin de l'œil, vous vous regardez... tous les trois. Quelle joie de se sentir à l'unisson !

Augmenter sa capacité respiratoire, supprimer le stress et apprivoiser ses émotions sont les bénéfices essentiels de cette proposition. Et quel plaisir de travailler le souffle à plusieurs !



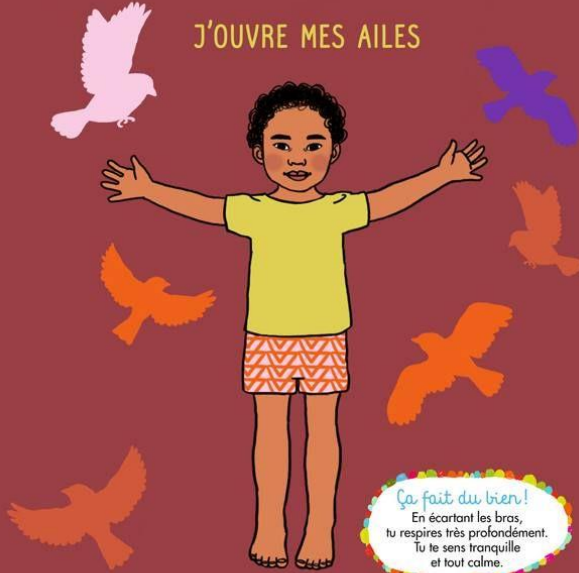
3 Puis vos bras redescendent, ils se tendent maintenant vers l'horizon sur une douce et longue expiration, comme un souffle qui fond...



4 Maintenant vos mains se posent l'une dans l'autre tranquillement. Tout est détendu dans votre corps. Vous pouvez recommencer encore et encore... Respirer ensemble, ça nous rassemble !

Ta pause yoga

J'OUVRE MES AILES



Ça fait du bien!

En écartant les bras, tu respires très profondément. Tu te sens tranquille et tout calme.

POMME D'ART

1 Tu es un bel oiseau, bien posé sur une branche. Tu as très envie de l'envoler, on dirait !



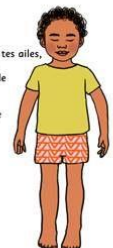
2 Tu commences à ouvrir tes ailes en inspirant doucement.



3 Et tu les ouvres très très grand. On dirait que tu voles !



4 Doucement, tu redescends tes ailes, en soufflant. Reste immobile un instant... Maintenant, tout est calme à l'intérieur de toi.



LE BOURGEON



1 Tu es tout recroquevillé, enroulé sur toi-même, le dos rond, les bras le long de ton corps. Tu es un joli petit bourgeon !



2 Tu es prêt à grandir et à te développer. Tu places tes mains bien à plat devant toi. Tu appuies sur tes mains et sur tes arêtes, pour te déplier. Tout ton corps commence à se dérouler.



3 Tu ramènes tes mains vers tes pieds et tu reposes tes pieds bien à plat. Tes mains quittent le sol, tes bras sont arrondis. Tu respirez profondément. Tu te redresses tout doucement...



4 Maintenant, tu es une petite feuille toute douce, toute neuve ! Les bras tendus vers le ciel, tu t'élèves encore !





L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,
quand on est agité ou excité !



1 Tu es debout comme
un arbre bien planté,
Impossible à déraciner.
Tu as le haut du corps
bien relâché, tes bras
pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler,
souffler... Tes branches
balancent d'un côté, elles
balancent de l'autre côté.



3

Le vent souffle de plus en
plus fort, c'est la tempête !
Tes branches se mettent
à s'agiter, à se soulever,
mais ton tronc, lui, reste
bien planté.



4

Le vent commence à se
calmer... Tout s'arrête.
Tes branches ne bougent plus
du tout, un petit instant... Puis
le vent recommence à souffler.
(Tu recommences tout 3 fois.)





LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



1 Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



2 Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



3 Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



4 Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !

Petit yoga

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 voilà debout ! Tu recommences ?



12

Texes : Elisabeth Joanne. Illustrations : Ilya Green.

Petit yoga

Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.



1 Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...

2 Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.



3 Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...



4 Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !

5 Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.



6 Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !

7 Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras dé tendus, tu respirez doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.



Texes : Elisabeth Joanne. Illustrations : Ilya Green.

13