

Yoga en famille

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 !

LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante, à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers, bras et jambes tout relâchés, tu te sens en paix.



2 Derrière toi, tu poses les mains, tu prépares les escaliers du toboggan que tu deviens !

3 Pointes de pieds bien tendues et jambes très serrées, te voilà prêt à te soulever, en contractant bien tes fessiers.



4 Tu soulèves tes fesses de plus en plus haut, pour faire un toboggan très très beau !



5 Jambes tendues et mains en appui, tu regardes le ciel infini... Comme ce toboggan est joli !



6 Puis en expirant, tu redescends ton corps tout doucement. Tu te reposes... un petit moment, avant de le refaire une ou deux fois encore.

Cette fiche vous est offerte par le magazine Petit yoga

Petit yoga

Le petit chien

La posture du chien augmente le tonus des bras et des jambes. Elle favorise le calme intérieur.



1 Tu es debout, les pieds bien à plat. Tu sens le relâchement dans tes deux bras.



2 Tu t'accroupis et tu poses tes mains au sol, à plat. Oh, le joli petit chien que voilà !



3 Tu avances un peu les bras, et tout en soufflant, tu pousses sur tes jambes, et tu montes ton derrière en l'air, le poids du corps vers l'avant !



4 Et pour étirer tes mollets, joli petit chien que tu es, tu déplaces tout ton poids sur tes talons et la plante de tes pieds, dans le sol, très enfoncés.



5 Maintenant, tu t'apprêtes à te redresser, les genoux un peu pliés, tes bras remontent par palliers...

6 Ouah, te revoilà debout, stable, tout calme et bien étiré.



POMME D'API

Petit yoga

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 tes genoux, et tu reviens à quatre pattes.

Petit yoga

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.

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



- 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.

Illustration : Anonyme - Illustration : Anonyme

La girafe

Cette posture détend les muscles du cou et permet à l'enfant de sentir l'axe de sa colonne vertébrale.



1 Tu es debout, tes pieds bien posés, les bras relâchés, et tu sens ton long cou s'étirer. Te voici une grande girafe.



2 Cet immense cou a besoin de se reposer ! Alors, tout doucement, tu penches ta tête d'un côté, comme si tu faisais un petit câlin à ton épaule.



3 Et l'autre épaule ? Il ne faut pas l'oublier ! Tu penches alors ta tête de l'autre côté. Respire bien...



4 Comme c'est agréable de sentir son cou ainsi... On dirait même qu'il a grandi ! Tu es une girafe bien jolie !