



AUX PETITS BONHEURS DES ENFANTS



JE DÉCOUVRE LE YOGA



GILLES DIEDERICHS



VÉRONIQUE SALOMON-RIEU

SOMMAIRE

INTRODUCTION p.4

ÉCHAUFFEMENT p.7

PREMIER ENCHAÎNEMENT p.11

Le chat p.12

Le chien p.14

La grenouille p.15

Le crabe p.16

La tortue p.17

DEUXIÈME ENCHAÎNEMENT p.21

L'hirondelle p.22

Le cobra p.23

La chandelle p.24

Le demi-pont p.25

La mouette p.26

Le danseur p.27

TROISIÈME ENCHAÎNEMENT p.31

La vache p.32

La torsion p.33

La pince et la charrue p.34

Le poisson et la planche arrière p.35

Le triangle p.36

L'arbre p.37

Le guerrier p.38

LES SALUTATIONS

AU SOLEIL ET À LA LUNE p.43

INTRODUCTION

Le yoga pour les enfants

Le yoga est une activité créative qui procure bien-être et souplesse. Il est facile à pratiquer et chaque enfant trouvera plaisir à s'étirer comme un chat, sautiller comme une grenouille ou même s'envoler comme une mouette... D'ailleurs, beaucoup pratiquent le yoga sans le savoir ! Faire le poirier, la tête en bas et les jambes contre le mur, ou ramper au sol comme le cobra, sont des gestes de relaxation et d'agilité qui amusent les tout-petits et les plus grands ! Mais ce sont aussi des gestes d'expression corporelle qui leur apportent confiance en eux et assurance, leur apprennent la motricité, l'équilibre, l'endurance et la persévérance, et leur permettent, en acquérant de l'expérience, de prendre conscience des possibilités qu'offre leur corps. Le but est que chaque enfant découvre progressivement, comment le lien qui unit le corps et l'esprit peut rapidement devenir un merveilleux outil de connaissance de soi dont il est facile de tirer de nombreux bienfaits.

Le yoga est un art de vivre et de penser qui propose d'accorder le corps et l'esprit dans le même but : se découvrir soi-même et s'aimer. C'est ainsi que l'enfant se tournera vers le monde qui l'entoure et saura partager ses propres connaissances.

Le yoga, pratiqué régulièrement, va favoriser la croissance de votre enfant.

Les postures font travailler chaque partie du corps, en étirant et tonifiant les muscles, les articulations, la colonne vertébrale et l'ensemble du squelette. Il faut, bien sûr, laisser l'enfant aller à sa propre vitesse et respecter ses hésitations ou ses difficultés de mise en pratique. Le yoga ne doit pas être exercé de manière brusque ou par un enchaînement rapide des mouvements. Bien au contraire, il propose de prendre le temps d'être et de faire ! En s'amusant à effectuer les mouvements régulièrement, l'enfant va par ailleurs comprendre que la répétition et l'approfondissement accentuent les côtés positifs de ces activités : sensation de bien-être, joie, envie de partage, détente !

Les techniques de respiration proposées à l'enfant revitalisent le corps, calment les pensées, les anxiétés ou les trop-pleins d'énergie. Cela signifie que votre enfant, au lieu de se disperser,

va, au contraire, apprendre à se concentrer sur une seule activité à la fois ! Petit à petit, toute son attention se fixera sur la bonne exécution du souffle et du mouvement qui lui correspond. La concentration et le calme seront ainsi soutenus.

Les alternances entre phase d'échauffement, mouvements, détente et relaxation, favorisent la circulation sanguine et vont avoir un effet bénéfique, en stimulant les organes internes, les glandes endocrines – glandes qui sécrètent les hormones dans l'organisme – ou encore les nerfs...

C'est pour cela que le yoga est pratiqué dans le monde entier et que plus l'enfant y prendra goût jeune, mieux il en fera un allié pour sa croissance mais aussi son développement personnel au quotidien et dans le futur.

Comment utiliser ce livre CD ?

Dans le livre, trois enchaînements de mouvements vont amener l'enfant à reproduire, pas à pas, différentes postures, à se familiariser à des techniques de respiration, à apprendre comment échauffer les muscles avant de se mettre en action ou comment, très facilement, se reposer en les relâchant. Ces simples jeux, pratiqués dans un ordre précis, vont amener l'enfant à se détendre ou se dynamiser, à se canaliser et s'aérer aussi bien les poumons que les pensées... Il lui sera agréable et amusant, ensuite, de les reproduire. Sur le CD, des plages musicales et des conseils de relaxation amèneront l'enfant à développer son attention et à faire la relation entre la respiration et le bien-être corporel. Ces plages correspondent aux moments de détente intitulés « Je me détends en musique », que l'on retrouve à la fin de chaque enchaînement.

Chaque enchaînement doit toujours commencer par un échauffement, indispensable afin de préparer les muscles à l'effort. De même, il est important que l'enchaînement se termine par une mise au repos du corps. Certaines postures demandent à être effectuées progressivement afin que les muscles et les ligaments s'habituent peu à peu à être étirés. Il ne s'agit d'ailleurs pas d'entreprendre toutes les postures en une seule fois. Essayez de les grouper par deux, pour débiter. Mais alors, n'oubliez pas la règle suivante : si on s'étire d'un côté, il faut s'étirer de l'autre, afin de compléter le mouvement ! Pensez aussi à vérifier les contre-indications inscrites en bas de page dans la rubrique des « conseils ».

Pour les 3 à 5 ans : le premier enchaînement est parfait. Vous pouvez le proposer à votre enfant sous forme de jeu ou de conte ! « Miaou, le chat défie le chien qui réagit en aboyant, mais la petite grenouille prend peur et, en fuyant, se retrouve sur le dos du crabe qui passe alors par-dessus une tortue... ». Ne passez aux autres enchaînements qu'une fois les précédents bien intégrés.

Pour les 5 à 8 ans – et plus ! – : il ne s'agit pas de tenir longtemps une position mais d'y mettre le plus de conscience et d'attention. Il faut d'abord effectuer le premier enchaînement avant le deuxième ! et enfin le troisième !

Retenez comme principes généraux :

- La phase d'échauffement tonifie en douceur afin de faciliter les extensions des muscles. Elle est indispensable !
- Les postures debout échauffent les muscles, améliorent la circulation sanguine, développent la force physique. Elles apprennent la coordination et l'équilibre.
- Les postures assises ou accroupies assouplissent les jambes et la colonne vertébrale, et détendent nerveusement.
- Les postures sur le dos permettent d'alterner étirement de la colonne vertébrale et détente du dos.
- Les postures inversées, comme « la chandelle », sont reposantes et aident à bien récupérer – en veillant toutefois à ne pas les maintenir trop longtemps !
- La salutation au soleil – dynamique – ou à la lune – déstressante – sont à la fois des échauffements mais aussi des pratiques complètes qui reprennent, de manière approfondie, les exercices proposés dans les enchaînements.
- Les moments de détente, proposés après les postures, sont indispensables pour bien récupérer et intégrer les bienfaits physiques et psychologiques des exercices de yoga.
- Les passages d'écoute de la musique et les conseils de relaxation vont aider l'enfant à élaborer des images mentales positives et à développer des pensées constructives... et également positives !

Faites confiance à vos enfants, ils savent ce qui est bon pour eux !

Et ce qui est bon pour eux est bon pour vous !

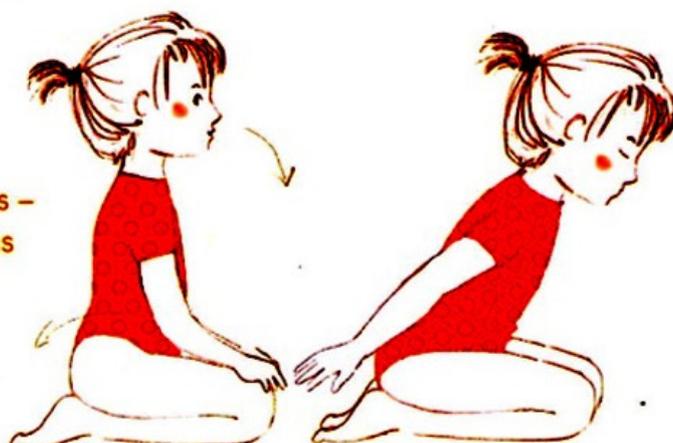
ÉCHAUFFEMENT

Il est important, avant toute pratique du yoga, de prendre le temps d'effectuer des échauffements. Ceci afin de ne pas risquer de se faire mal, bien sûr, mais aussi pour préparer à l'effort et à la résistance chaque muscle, ligament ou articulation, et apprendre à bien placer son souffle. Cela permettra également d'apaiser l'enfant et de le mettre en phase avec son corps, afin qu'il soit bien présent dans l'activité et calme dans ses pensées.

Échauffement par le souffle



Assieds-toi sur les talons et pose les mains sur les genoux. Garde le dos bien droit. Inspire par le nez, puis souffle – lèvres serrées – tout en baissant le front et en posant les mains derrière toi au sol. Puis relève-toi en inspirant. Fais ce cycle trois fois.



Maintenant, toujours assis sur les talons, mets les paumes des mains à plat sur le sol derrière les pieds, de manière à ce que tes doigts touchent le bout de tes orteils. Inspire par le nez en levant progressivement les fesses, sans forcer sur le dos, et souffle en ramenant le fessier sur les talons. Fais ce cycle trois fois.

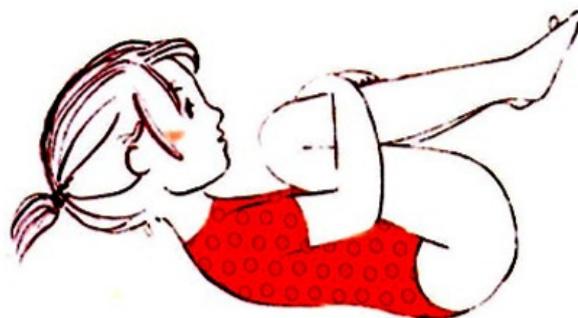


LES CONSEILS

Ces deux techniques de respiration vont permettre d'améliorer la circulation sanguine et de bien vider l'air des poumons, pour, ensuite, ouvrir la cage thoracique. Bien sûr, chaque enfant effectue ces respirations à sa mesure, sans s'étourdir !

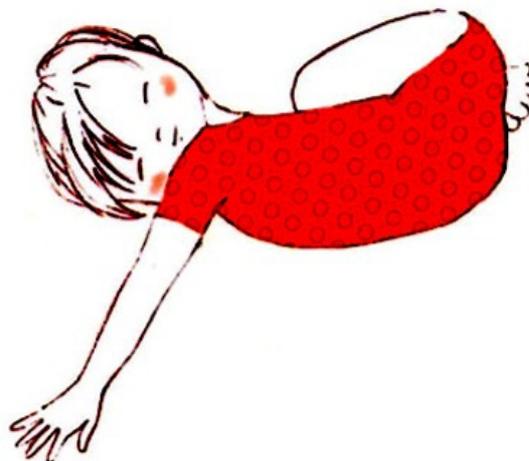
Exercices d'échauffement

1. Allonge-toi sur le dos, les bras le long du corps. Puis redresse les genoux vers la poitrine et tiens-les enserrés dans tes bras, tout en relevant la tête. Essaie de tenir cinq secondes, puis rallonge-toi.



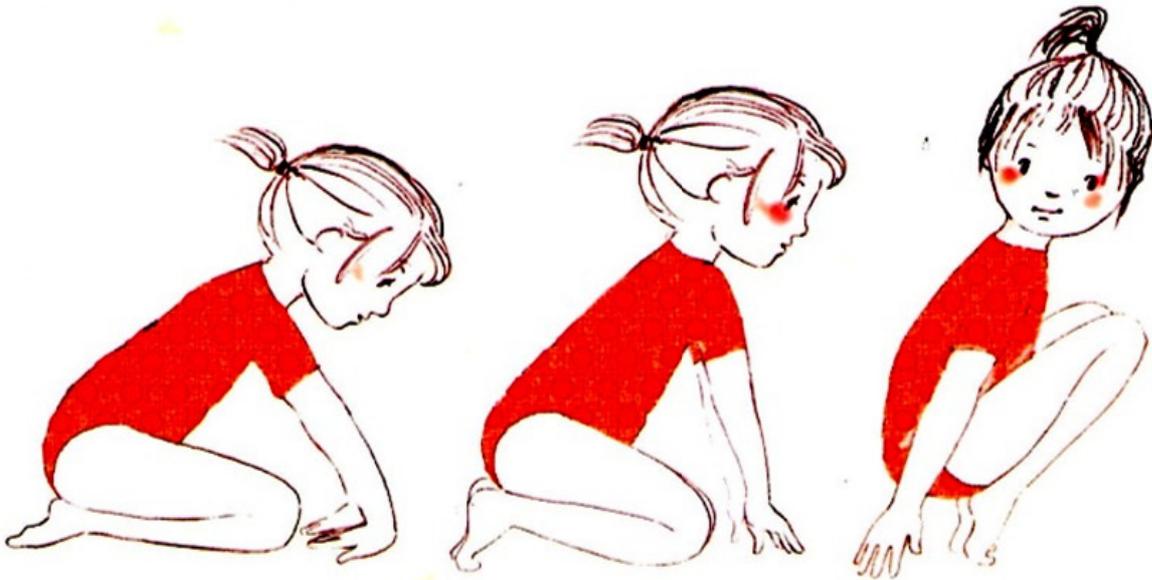
2. Maintenant, remonte le genou droit et saisis-le avec tes mains. Doucement, amène ce genou vers ton ventre, tout en étirant ta jambe gauche, les orteils vers le sol. Tiens cinq secondes, allonge de nouveau la jambe droite et recommence avec l'autre jambe.

3. Allonge-toi. Mets les bras en croix et remonte les genoux. Puis tourne la tête vers la droite, en même temps que tu abaisse les genoux vers la gauche. Reviens en position allongée et change de côté.



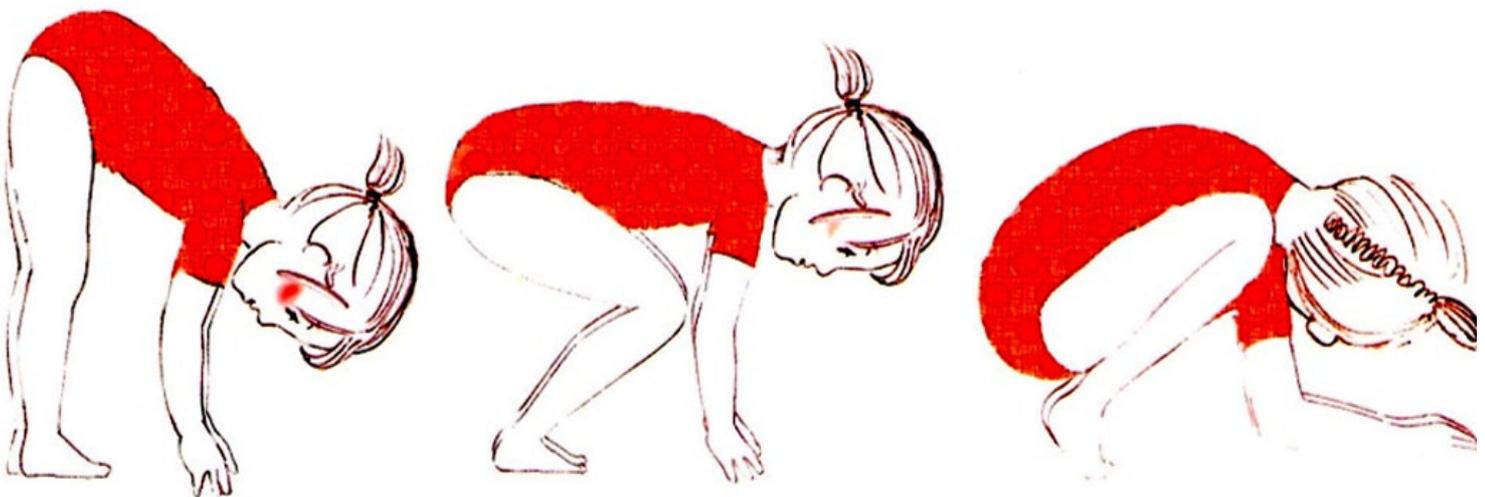
4,

Mets-toi à genoux, les fesses sur les talons. Pose les paumes au sol et fais pivoter tes poignets afin d'amener les mains vers l'intérieur du corps, sans forcer. Puis mets-toi quelques instants sur la pointe des pieds, en t'appuyant toujours sur les mains.



5,

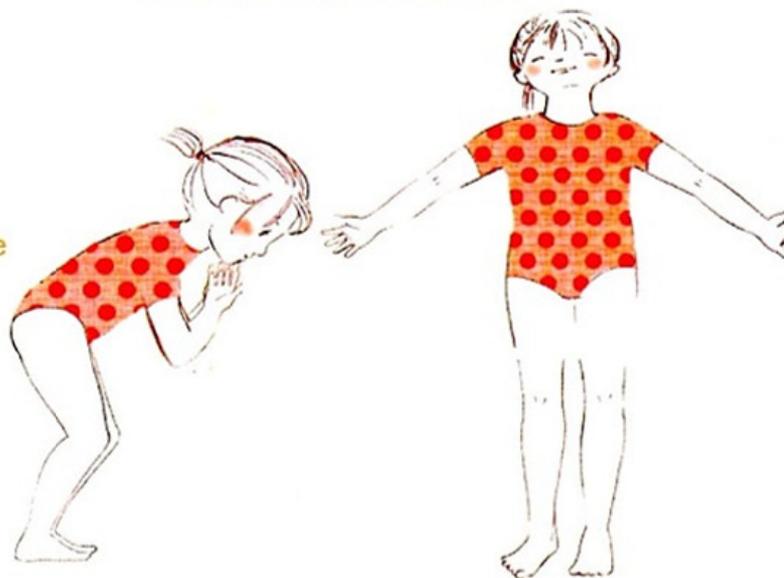
Mets-toi debout, les jambes tendues, et plie le buste pour amener tes paumes au plus près du sol. Puis fléchis les jambes pour aller toucher le sol avec tes mains, en tenant en équilibre sur l'avant des pieds. Baisse la tête vers le sol, le plus bas possible.





6. Assieds-toi, les jambes croisées et les mains sur les genoux. Pousse le menton vers l'avant en gardant la tête droite, puis en arrière en maintenant toujours la tête droite. Penche la tête à droite, puis à gauche. Enfin, dessine un cercle avec ta tête dans un sens, puis dans l'autre.

7. Maintenant, mets-toi debout les bras le long du corps. En inspirant, joins les mains dos contre dos contre ta poitrine et penche-toi vers l'avant en fléchissant les genoux. Redresse-toi doucement en écartant les bras et en gonflant les poumons. Fais-le trois fois.



8. Enroule les épaules vers l'avant et déroule-les vers l'arrière plusieurs fois. Puis joins les mains et, en inspirant, lève-les au-dessus de ta tête, bras tendus. Enfin, abaisse-les en soufflant.



LES CONSEILS

Cette série de mouvements, basée sur la souplesse, propose à l'enfant un étirement complet du corps. Chaque articulation est soigneusement échauffée afin d'être préparée aux exercices des enchaînements. L'enfant doit effectuer ses gestes lentement, en bonne intelligence avec son corps, sans faire de mouvements brusques !

PREMIER ENCHAÎNEMENT

Voici un premier cycle de mouvements qui va permettre à l'enfant de travailler progressivement l'étirement de la colonne vertébrale, en accord avec une bonne mise en place du bassin. Il demande un vrai travail d'assouplissement de l'ensemble des muscles des jambes. La respiration se fait d'une manière fluide, car le diaphragme trouvera naturellement sa place, même dans les positions accroupies. Bien sûr, il faut rester progressif dans l'effort, séance après séance. En aucune façon l'enfant ne doit forcer mais suivre sa juste mesure.

Viennent ensuite les moments de détente, indispensables pour la récupération et le repos du corps, pour bien profiter des bienfaits des postures et afin que le corps garde en mémoire les efforts fournis.

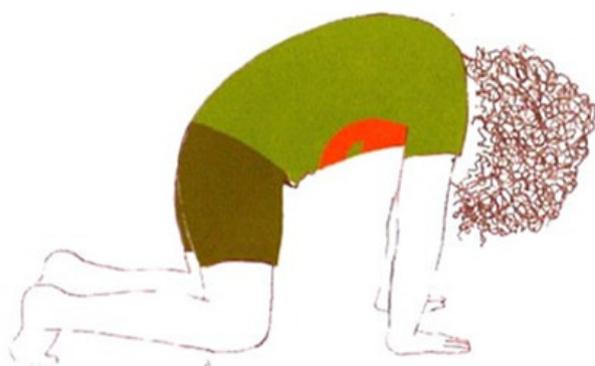




Le chat

1,

Pose les mains et les genoux sur le sol comme un chat ! Inspire en levant le menton et en creusant doucement le dos.



2,

Maintenant, souffle l'air tout en faisant le dos rond : rentre le ventre et ramène le menton vers la poitrine. N'hésite pas à pousser sur tes mains pour t'aider !

LES CONSEILS

Les deux premiers mouvements obligent l'enfant à bien coordonner son cycle d'inspiration et d'expiration. Il permet également un massage des intestins et un bon étirement du dos. Recommandez à l'enfant de ne pas projeter sa tête en arrière en forçant sur la nuque ou de trop creuser les reins !



3 Continue d'imiter le chat en posant tes fesses sur tes talons. Les bras devant toi, effectue des va-et-vient en soulevant le fessier et en allongeant les bras vers l'avant, tout en griffant le sol de tes doigts... comme le chat !

4 Remets-toi à quatre pattes et étire une jambe le plus doucement possible vers l'arrière. Ramène le genou au sol, puis étire l'autre jambe.



LES CONSEILS

L'enchaînement des deux derniers mouvements offre une bonne tonification générale et améliore le système sanguin. Il renforce aussi les fesses et les muscles fléchisseurs des hanches. L'enfant doit passer le plus doucement possible de la position statique à celle animée.



Le chien

1.

Mets-toi à quatre pattes et lève légèrement le menton. Tes orteils sont détendus vers l'arrière.



2.

En inspirant, prends appui sur tes mains bien plaquées au sol et lève les genoux. Tes orteils vont naturellement se plier vers l'avant pour prendre appui. Poursuis le mouvement en levant tes fesses, de façon à te retrouver sur les pointes de pieds, tête en bas et les mains toujours bien plaquées au sol. Souffle tranquillement.

LES CONSEILS

Ces deux mouvements vont étirer les muscles postérieurs des jambes ainsi que ceux des épaules. L'enfant ne doit pas changer de position trop vite pour éviter l'étourdissement. Laissez-le respirer à son rythme et, plus tard, apprenez-lui à le faire très doucement.



La grenouille

1,

Accroupis-toi en posant les mains au sol comme la grenouille. Amuse-toi à coasser en effectuant des va-et-vient entre tes mains à plat sur le sol et le bout des doigts !

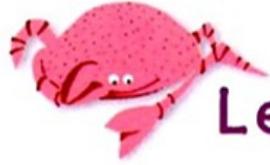


2,

Lève tes fesses en l'air en poussant sur les mains. Fais-le plusieurs fois en passant de la position accroupie à la position fessier levé ! Pour varier, tu peux écarter légèrement les jambes !

LES CONSEILS

Cette posture améliore la concentration, la souplesse, l'étirement des fesses et des jambes. L'enfant ne doit pas forcer en tendant trop rapidement celles-ci.



Le crabe



Accroupis-toi, les mains au sol entre tes jambes et les coudes serrés contre tes cuisses pour bloquer ta position. Ainsi, tu immobilises bien ton corps.

2

Prends appui sur tes mains et soulève tes fesses afin de libérer une jambe. Étire-la sur le côté puis retrouve la position accroupie. Refais ce mouvement pour avancer encore une fois du même côté. Prends de nouveau appui sur tes mains et étire l'autre jambe vers le côté. Fais-le une seconde fois. Te voilà revenu en position initiale !



LES CONSEILS

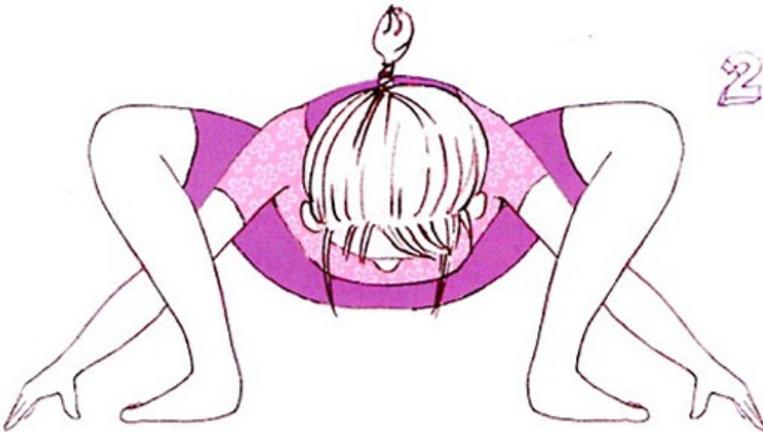
Cette posture travaille l'ouverture du bassin de l'enfant, l'assouplissement de chaque hanche, l'attention et la concentration dans le temps présent. Ne forcez pas l'enfant à effectuer trop d'allers-retours au sein des mouvements ; le poids du corps est constamment en appui sur les muscles de la cuisse qui permettent la flexion du genou. D'autre part, respectez la vitesse de l'enfant. Vérifiez bien le déplacement du pied d'appui afin d'éviter une mauvaise torsion de la cheville.



La tortue

1

Assieds-toi les fesses au sol, les pieds bien à plat et les genoux remontés. Tiens tes mains sur le bout des doigts et bloque cette position en serrant les coudes contre tes genoux. Respire tranquillement, quelques instants, dans cette position : inspire en te concentrant sur le travail des muscles de ton dos, et souffle.



2

Maintenant, incline doucement le haut de ton corps vers le sol, sans forcer. Aide-toi en tendant légèrement les jambes et en écartant les mains, toujours posées sur le sol à tes côtés. Arrondis doucement le dos. Puis relâche tous tes muscles en soufflant longuement. Profite de quelques instants pour apprécier ce moment de détente.

LES CONSEILS

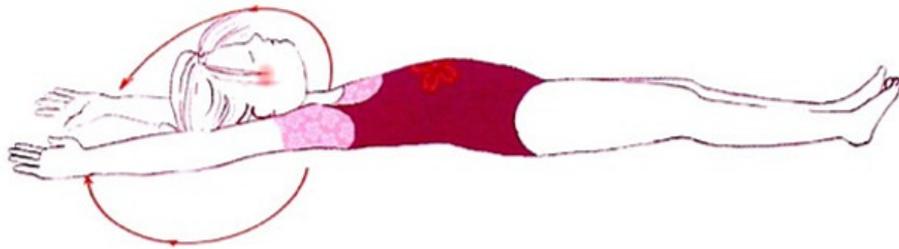
Cette posture étire doucement les muscles, des mollets jusqu'à la nuque ! Elle met en complément la tension et le relâchement du corps. L'enfant ne doit pas forcer en abaissant le tronc ou trop tirer sur les cuisses en écartant les jambes.

* * * * * JE ME DÉTENDS * * * * *

Je me détends en mouvements

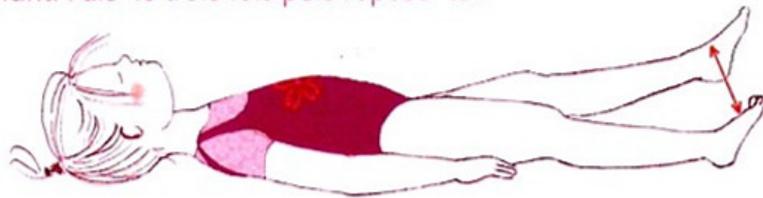
1

Passe de la position de la tortue à la position allongée sur le dos, les bras le long du corps. Inspire en levant les bras au-dessus de la tête, de manière à ce qu'ils touchent le sol tout en montant progressivement. Souffle en les ramenant le long du corps. Fais cet exercice trois fois puis repose-toi quelques instants.



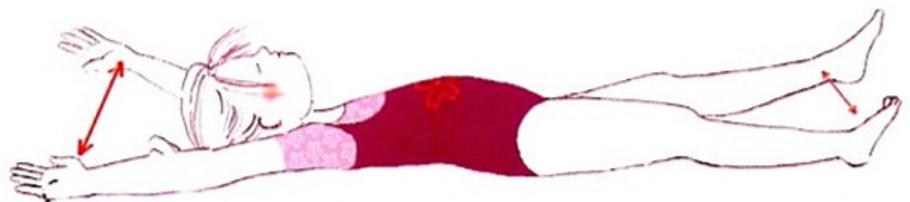
2

Les bras toujours le long du corps, inspire en écartant doucement les jambes et souffle en les rejoignant. Fais-le trois fois puis repose-toi.



3

Inspire doucement en écartant les bras et les jambes puis souffle en les ramenant le long du corps. Fais-le trois fois, puis repose-toi. Apprécie ce moment de détente ! Profite de cet instant pour sentir ton corps respirer calmement, à son rythme.

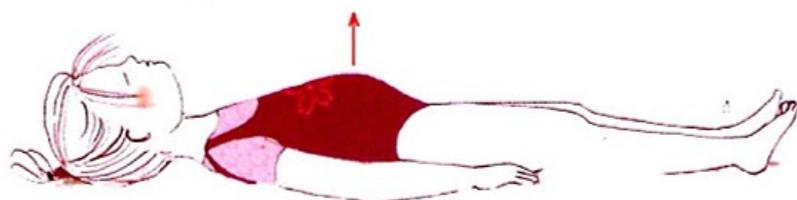


LES CONSEILS

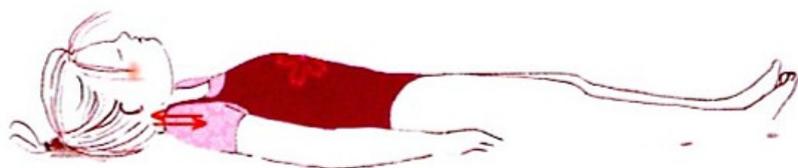
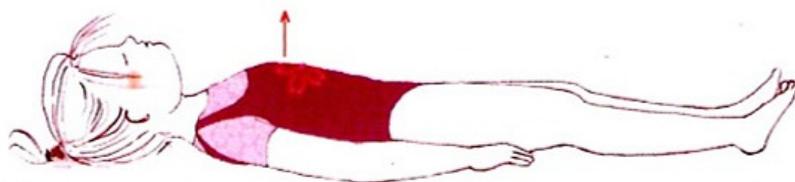
L'enfant éprouve une sensation de légèreté, de relâchement émotionnel et construit ainsi son cocon. Il se sentira à l'aise dans son corps. Surtout, respectez la vitesse du cycle respiratoire de l'enfant, qui va à son rythme.

Je me détends en respirant

- 1, Allonge-toi sur le dos. Inspire doucement de l'air par le nez et fais volontairement ressortir ton ventre, comme un ballon. Dégonfle-le en soufflant. Fais-le trois fois.



- 2, Maintenant, inspire en soulevant tes poumons mais sans forcer, tranquillement ! Souffle pour qu'ils se vident. Fais-le trois fois.



- 3, Pour terminer, inspire en levant tes épaules plaquées au sol, au niveau de la tête. Souffle en les abaissant. Fais ce mouvement trois fois.

LES CONSEILS

Ce cycle de trois respirations réoxygène complètement l'enfant, l'aide à détresser et permet une bonne récupération nerveuse. Sensibilisez l'enfant à la connaissance de son système respiratoire en le laissant poser ses mains sur son ventre ou sur ses poumons pendant les inspirations et expirations... Ne le laissez pas effectuer de trop nombreux cycles respiratoires mais préférez un cycle complet et qui est bien senti par l'enfant, pour le laisser aller à sa mesure !

Je me détends en musique

Allonge-toi et écoute la musique de ce premier enchaînement. Pour commencer, respire doucement pendant quelques instants. Doucement, ferme les yeux et imagine que tu es allongé au bord d'un fleuve... Tout est calme... tu entends seulement le murmure de l'eau qui coule... Inspire par le nez et expire l'air tandis que tu sens ton corps s'enfoncer légèrement dans le sol...

Tout est douceur et calme... Tu inspires... et tu expires... Tu éprouves la sensation de tes mains posées bien à plat sur le sol... Tu sens ton dos tout contre le sol... puis tes talons, bien posés sur le sol... Tu sens ton corps devenir un peu plus lourd... et doucement tu te détends...

Écoute maintenant le son des oiseaux... du vent... Tu le sens venir te caresser le visage... il te procure une sensation de fraîcheur, de tendresse... Tu inspires... et tu expires... doucement, tu ne penses plus à rien... tu es calme... tu ne fais que te reposer... Tout est tranquille... paisible... accueillant... Repose-toi...



... DEUXIÈME ENCHAÎNEMENT ...

Ce deuxième enchaînement réclame davantage de maîtrise corporelle. L'enfant va apprendre à utiliser son souffle pour réaliser chaque posture. On lui demandera de bien coordonner les mouvements de son corps, par exemple lorsqu'il lève progressivement son dos en partant du sol et se penche tout en le maintenant droit. Cette maîtrise demande une certaine précision dans les mouvements qui seront, par ailleurs, effectués lentement. C'est ainsi que l'enfant apprendra à dissocier chaque partie de son corps afin de mettre correctement en place la posture demandée, mais aussi à se servir des appuis pour obtenir un bon équilibre sans forcer... Cet enchaînement, idéal pour détendre le dos et fortifier l'abdomen ainsi que le thorax, doit être pratiqué une fois le premier bien intégré.

Enfin, la partie détente proposera à l'enfant d'être à l'écoute de son corps, qui a été bien sollicité, par des exercices d'assouplissement. Ceux-ci auront l'avantage de le détendre nerveusement et lui permettront de récupérer de ses efforts.





L'hirondelle

1,

Debout les bras le long du corps, croise les doigts dans ton dos.



2,

Fléchis légèrement les genoux et tend les bras vers le ciel, les doigts toujours croisés. Ton buste se penche naturellement en avant. Respire quelques instants en demeurant dans cette position.



3,

Sans décroiser les doigts et tout en gardant l'équilibre, pose un genou à terre, puis l'autre.



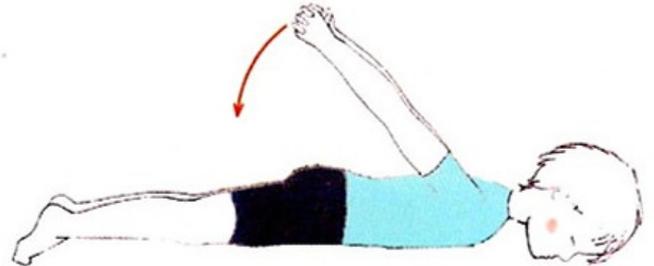
4,

Allonge-toi tranquillement sur le ventre, le menton contre le sol.



5,

Maintenant, croise de nouveau les doigts dans ton dos. Lève les bras tout en inspirant, et baisse-les en expirant. Fais ce cycle au moins trois fois.



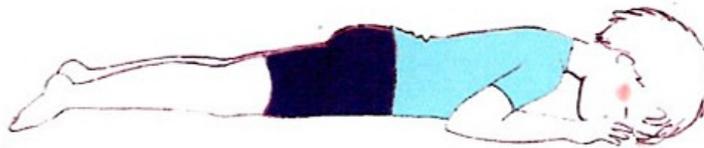
LES CONSEILS

Cette posture assure un bon étirement des pectoraux et tonifie tout le haut du dos. Elle oblige aussi à bien contrôler son souffle. Avant de commencer, l'enfant peut s'échauffer en brassant l'air avec ses bras de manière à détendre les omoplates. Tête en bas, il ne doit pas forcer en tirant trop les bras vers l'avant du corps.

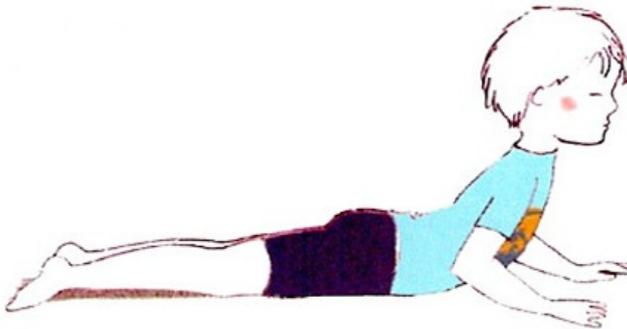


Le cobra

1. Étendu sur le ventre, pose ton front sur le sol et tes mains, bien à plat, à hauteur des épaules.
- Tes orteils sont tournés vers l'extérieur. Prends le temps de bien effectuer ta respiration en concentrant ton attention sur ton dos.



2. Maintenant, étire doucement ta tête vers l'avant tout en inspirant, puis soulève ton buste en prenant bien appui sur les paumes de tes mains. Tout en levant tranquillement le haut du corps, décolle légèrement les coudes. À la fin du mouvement, étire ta tête vers l'arrière. Souffle en laissant ton dos se dérouler, et repose ton front sur le sol. Fais ce cycle trois fois.



LES CONSEILS

Cette posture permet d'étirer la colonne, de renforcer le dos, de détendre la nuque, de travailler les pectoraux mais aussi de dynamiser les reins. L'enfant ne doit pas forcer en se cambrant ou trop tirer sa tête vers l'arrière. Il faut effectuer ces mouvements dans la douceur !



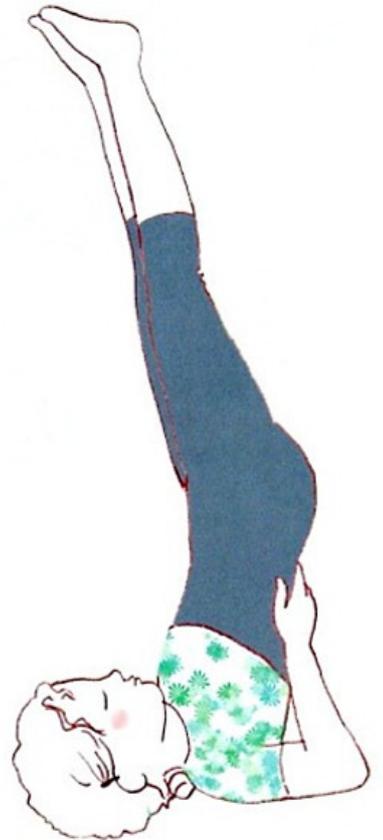
La chandelle



Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les jambes tendues et serrées, respire tranquillement pendant quelques minutes. Chauffe doucement tes paumes l'une contre l'autre. Lorsque tu les as bien réchauffées, plie les genoux et soulève ton bassin en le soutenant.



Tends les jambes vers le haut tout en maintenant bien le bas de ton dos à l'aide des mains. Reste ainsi quelques instants, avant de replier les genoux. Allonge-toi de nouveau pour respirer.



LES CONSEILS

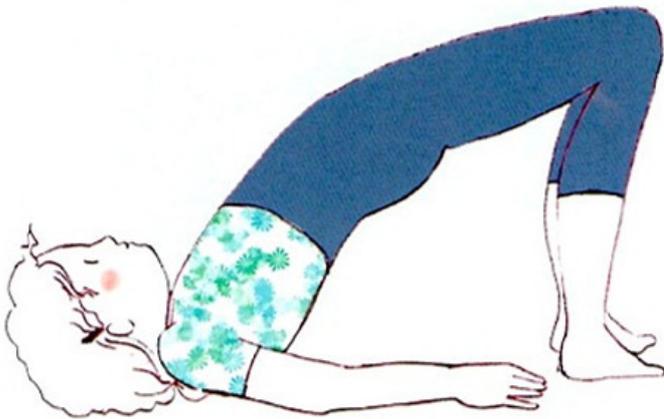
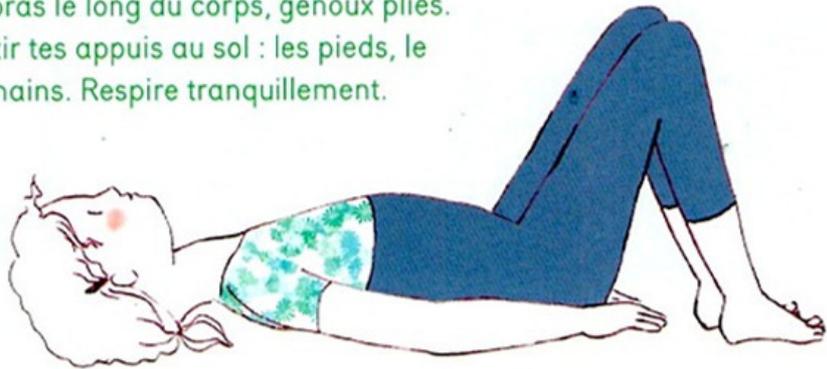
Cette posture est extrêmement relaxante ! Elle stimule la circulation du sang dans les veines des jambes, la circulation de l'eau dans le corps, et fortifie les abdominaux. L'enfant apprend à contrôler sa tonicité et son sens de l'équilibre, sans se fatiguer. Il ne s'agit pas de demeurer plusieurs heures dans cette position ! Attention au basculement des jambes au-dessus de la tête, les mains doivent bien soutenir les reins.



Le demi-pont

1

Allonge-toi tranquillement, bras le long du corps, genoux pliés. Prends le temps de bien sentir tes appuis au sol : les pieds, le bassin, le dos, la tête et les mains. Respire tranquillement.



2

Avec douceur et tout en inspirant, décolle les fesses du sol, puis le bassin et, progressivement, le dos. Prends appui sur tes bras, tes mains et tes pieds, qui doivent rester fixés au sol ! Tout en soufflant, commence ensuite par poser le haut de ton dos, le centre, puis le bassin et les fesses. Fais-le trois fois, en suivant ton rythme.

LES CONSEILS

Cette posture assouplit la colonne vertébrale, fortifie les lombaires, ouvre la cage thoracique et détend le diaphragme. Surtout, il faut veiller à ce que l'enfant effectue ces gestes à sa juste mesure et n'écrase pas sa nuque en voulant lever le bassin trop haut !



La mouette



1. Debout, les jambes écartées et les bras le long du corps, respire doucement en te concentrant sur tes appuis. Puis, en inspirant, lève les bras sur le côté afin de les porter au-dessus de ta tête, bien tendus.



2. En expirant, penche le haut du corps tout en maintenant tes bras comme des ailes dépliées. Vide bien tout l'air de tes poumons ! Fais-le trois fois.

LES CONSEILS

Cette posture déstresse rapidement l'enfant. Elle vide les poumons et permet ainsi une bonne oxygénation. Si l'enfant éprouve des difficultés à garder le dos droit, il ne doit pas forcer ! Il peut même, dans un premier temps, effectuer ce mouvement genoux fléchis et jambes rapprochées.



Le danseur



Tiens-toi debout les pieds joints. Tranquillement, tourne le pied droit vers la droite. Lève le bras droit, plie la jambe gauche vers l'arrière et, de la main gauche, saisis l'extrémité de ton pied.



- 2.** Penche lentement ton corps vers l'avant, en tendant le bras droit devant toi. Laisse ta jambe gauche se déplier un peu tandis que ta jambe d'appui reste bien tendue. Essaie de chercher ton équilibre. Lorsque tu l'as trouvé, reste ainsi quelques instants tout en respirant. Puis retrouve ta position initiale et recommence la même chose de l'autre côté.

LES CONSEILS

Cette posture favorise la concentration et oblige l'enfant à être bien présent dans son corps. Il découvre la précision, l'équilibre et l'attention. Il peut se pencher davantage en avant, mais il faut faire attention au genou, qui supporte l'effort, et au pied, qui doit être correctement posé sur le sol.

* ** * * * * JE ME DÉTENDS * ** * * *

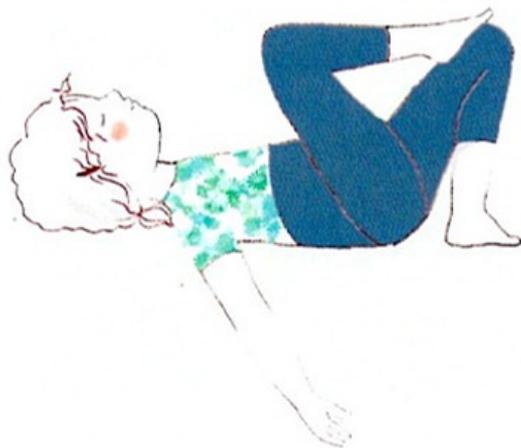
Je me détends en mouvements

1. Allonge-toi sur le dos, bras écartés et jambes tendues, et respire tranquillement. Plie le genou droit et poses-y la plante de ton pied gauche. Respire ainsi quelques instants. Puis prends une bonne inspiration...



2. ...et souffle tout en abaissant les deux jambes pliées, vers la droite, de manière à ce que la jambe gauche se trouve au-dessus. Dans le même temps, tourne la tête doucement vers la gauche.

3. Inspire de nouveau en t'allongeant sur le dos. Cette fois, c'est la plante du pied droit qui vient se poser sur le genou de ta jambe gauche, repliée. Effectue le même enchaînement mais vers le côté gauche du corps.



LES CONSEILS

Ce mouvement, très complet, est idéal pour étirer doucement l'ensemble du corps. Il apparaît donc indispensable de l'effectuer après ce deuxième enchaînement d'exercices, afin de favoriser une bonne circulation du sang dans tous les muscles du corps. Par ailleurs, l'enfant peut l'exécuter dans son lit pour favoriser son endormissement, ou bien rétablir sa posture quand il a abusé de la position assise devant la télévision ou l'ordinateur...

Je me détends en respirant

1. Allonge-toi sur le dos, les jambes écartées et les pieds tournés sur les côtés. Tes bras sont légèrement écartés, paumes ouvertes vers le ciel. Inspire par le nez en comptant dans ta tête : 1,2,3,4. Puis retiens légèrement ta respiration et souffle, si possible par le nez, en comptant de nouveau de 1 à 4. Ne reprends pas tout de suite ta respiration. Recommence ce cycle au moins trois fois. Profite ensuite du calme que tu viens de favoriser en toi.



2. Maintenant, tout en inspirant, passe la paume de ta main gauche sous ta tête et fais glisser, en même temps, ton pied droit vers le genou gauche. Souffle. Reste ainsi quelques secondes puis retrouve ta position allongée sur le dos, jambes tendues et bras le long du corps. Recommence de l'autre côté.



3. Mets-toi du côté de ton choix, en position de fœtus, les genoux repliés vers toi en les enserrant de tes bras. Repose-toi.



LES CONSEILS

Ces deux mouvements apportent le calme au sein des pensées. Il s'agit d'un moment d'abandon des émotions et de relâchement musculaire : l'enfant « se pose ».

Je me détends en musique

Allonge-toi en posant les mains sous ta tête, jambes tendues et légèrement écartées.
Écoute tranquillement les sons de la nature...

Respire doucement... En inspirant, imagine que sur ta poitrine vient se poser une bulle de couleur verte... Plus tu inspires, plus tu ressens de la chaleur... de la douceur aussi... Écoute bien tous les sons de la nature... Maintenant, en inspirant, imagine qu'un papillon bleu vient se poser sur ta gorge... Plus tu inspires, plus celle-ci se détend. Respire... Tu es paisible... Sens-tu comme tout est tranquille?... En inspirant de nouveau, un papillon orange vient se poser sur ton ventre... Plus tu inspires, plus ton ventre devient chaud et il se détend... Laisse-toi maintenant porter par le son du vent et des oiseaux... Tu es calme...



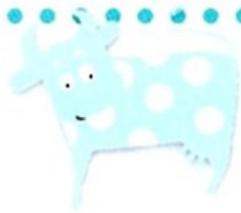
...TROISIÈME ENCHAÎNEMENT...

Cette suite de mouvements propose des étirements qui devront être effectués progressivement et en plusieurs séances. Ils sont excellents pour comprendre comment travaille le corps durant les étirements : une partie des chaînes musculaires se tourne vers un côté pendant qu'une autre dynamise l'effort fourni en s'étirant vers le côté opposé. Ces activités aident particulièrement l'enfant à déstresser et à rééquilibrer ses humeurs quotidiennes. Par ailleurs, les mouvements au sol ont l'avantage d'ouvrir la cage thoracique et d'apporter confiance en soi...

La partie détente propose, quant à elle, l'expression vocale et le mime :

Voici un ensemble d'apprentissage et de découverte particulièrement enrichissant !





La vache

1.

Assieds-toi en croisant les genoux de manière à passer la jambe gauche sous le genou droit, en pliant ta jambe vers ta hanche. Plie le genou droit et pose-le sur la jambe gauche en amenant bien ta jambe droite vers ta hanche. Respire quelques instants ainsi.



2.

Lève maintenant le bras gauche, paume vers le ciel. Puis plie ton avant-bras dans ton dos, paume tournée vers l'extérieur. Lève ensuite le bras droit, paume vers le ciel et plie-le en amenant la paume de ta main contre ton dos. Si tu le peux, « accroche » tes dix doigts ensemble. Reste ainsi quelques instants, puis recommence le mouvement en levant d'abord le bras droit.

LES CONSEILS

Cette posture est parfaite pour réduire le stress. Elle assouplit par ailleurs le dos, la poitrine, les hanches et les jambes. Le but n'est pas que l'enfant puisse joindre immédiatement ses mains ! Il faut suivre la progression de chaque séance.



La torsion

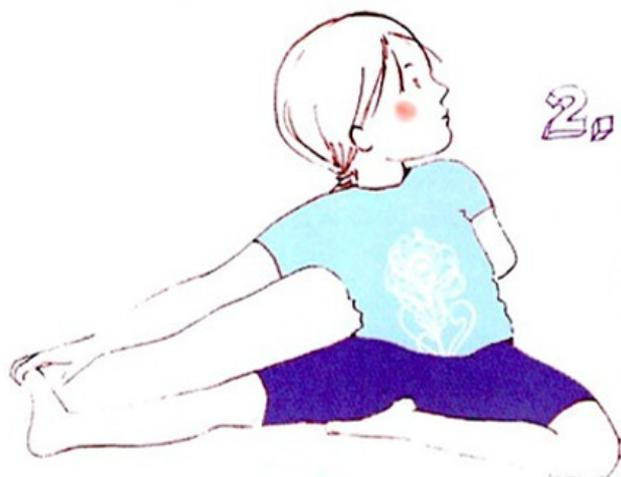
1.

Assieds-toi, le genou gauche relevé et la jambe droite allongée. Prends appui sur ta main gauche tandis que ta main droite est sur le genou opposé. Fais maintenant glisser ta jambe droite, en la repliant, sous ta jambe gauche, tout en tournant la tête vers ce même côté. Garde le dos bien droit. Respire quelques instants ainsi.



2.

Déplie ta jambe droite, pose ton genou gauche au sol et penche-toi en avant, sans forcer, afin d'aller toucher ton pied droit. Aide-toi en pliant ton bras gauche dans ton dos, pour y prendre appui. Tourne la tête de manière à regarder au-dessus de ton épaule gauche. Recommence les deux postures mais en changeant de côté.



LES CONSEILS

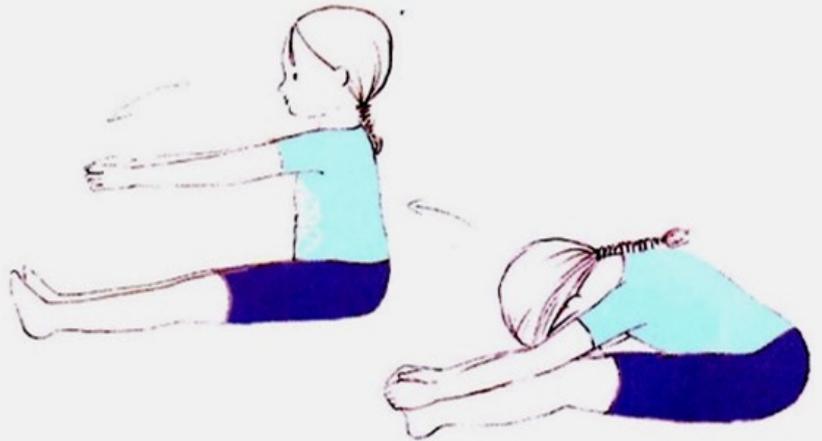
LES

Cette posture favorise la confiance en soi. Elle permet de bien travailler l'axe du bassin et de la colonne vertébrale et de l'assouplir. Elle stimule les reins et a une action favorable sur le système nerveux. Chaque changement de position doit être fait dans la douceur. L'enfant ne doit pas forcer dans les étirements, dont celui de la nuque. Après l'exercice, il est conseillé qu'il s'allonge sur le dos pour se reposer.



La pince

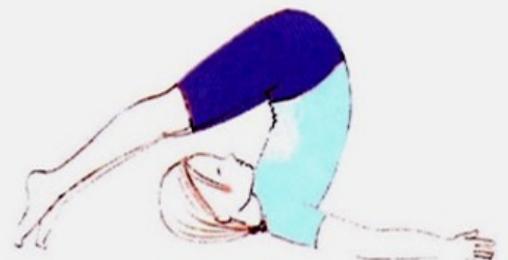
Allonge-toi, les bras le long du corps. Inspire, puis en expirant, redresse tout le haut du corps en tendant les bras devant toi pour t'aider. Pose tes mains sur tes genoux ou si tu le peux, sur tes orteils, en penchant la tête en avant. Conserve quelques instants cette position statique, et allonge-toi de nouveau. Fais-le trois fois. Puis repose-toi un peu.



La charrue

Allonge-toi, les bras au sol. En inspirant, lève tes jambes serrées l'une contre l'autre en soulevant le bas de ton dos. Pour cela, prends appui sur tes bras et tes mains. Puis continue de soulever ton dos et bascule tes jambes, toujours tendues, au-dessus de ta tête en allant ensuite toucher le sol.

Tu peux, bien sûr, effectuer cet exercice en décomposant les étapes : d'abord plier les genoux, ensuite tendre les jambes comme pour la position de la chandelle, et enfin basculer les jambes vers l'arrière !



LES CONSEILS

Ces deux postures permettent un travail du corps dans son intégralité, tant au niveau des étirements, de l'assouplissement, du travail des articulations, du renforcement des épaules que du massage des viscères ! Il faudra les aborder en respectant leur progression, étape par étape, et lentement. L'enfant doit prendre du repos après chacune de ces postures.



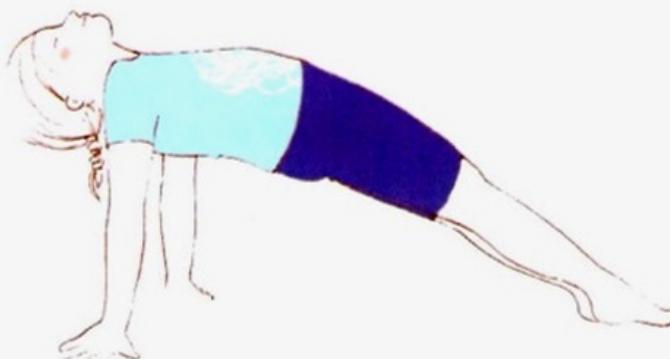
Le poisson

Allonge-toi, les bras le long du corps et respire ainsi quelques instants. Puis glisse les deux mains à plat, sous tes fesses. En inspirant par le nez, décolle doucement le bas du dos, puis le haut et les épaules. Pour t'aider, remplis bien tes poumons d'air. Laisse ta tête partir tranquillement en arrière, et prends appui sur elle. Souffle en retournant en position initiale. Fais-le trois fois.



La planche arrière

Maintenant, allonge-toi et plie les coudes, les paumes à plat contre le sol. Puis prends ton inspiration et soulève tout ton corps en pivotant tes mains sur les côtés. Tes jambes sont bien tendues et tes pieds à plat, en appui sur le sol. Souffle doucement, et allonge-toi de nouveau.

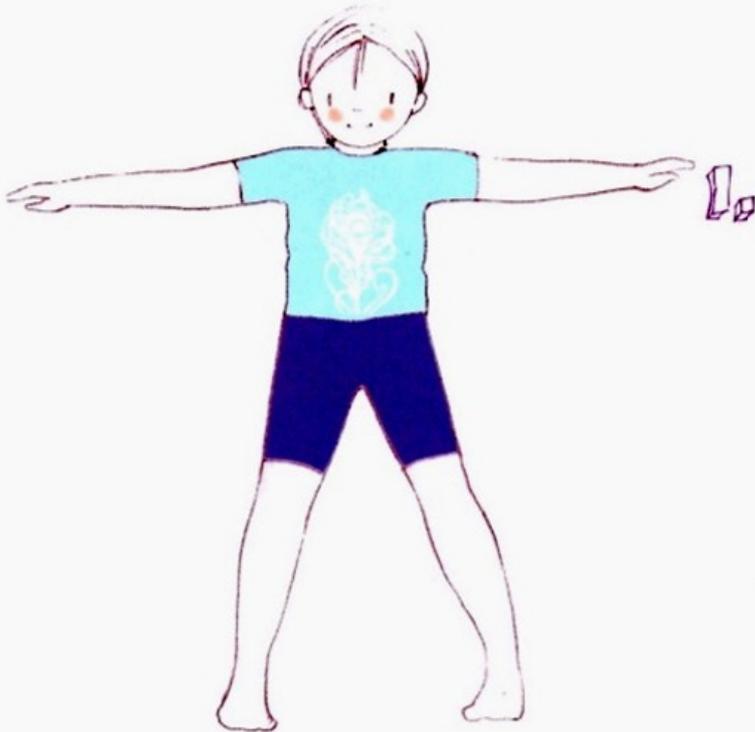


LES CONSEILS

Ces deux postures sont idéales pour ouvrir la cage thoracique et renforcer les articulations des épaules et des poignets. Elles soulagent également les lombaires. Il faut bien veiller à ne pas trop creuser les reins.

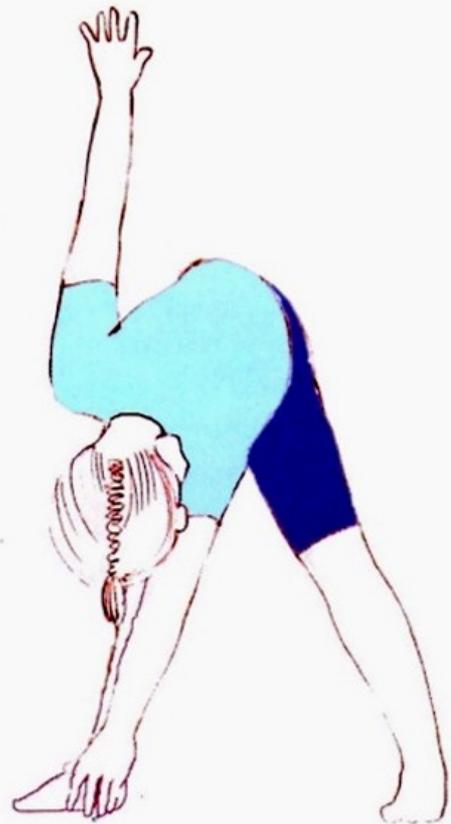


Le triangle



Mets-toi debout, jambes écartées. En inspirant, lève les bras en croix, puis souffle doucement. Toujours dans cette position, inspire en imaginant que tu tires tes mains vers l'extérieur comme si tu voulais allonger les bras vers le lointain, puis souffle. Fais-le trois fois.

2. Inspire doucement, puis, en soufflant, pivote tes hanches de manière à ce que ta main gauche aille toucher ton pied droit. Tends alors ton bras droit en arrière, dans le même alignement que ton pied droit. Ton regard se porte vers celui-ci. Retrouve la position de départ en inspirant, et recommence en changeant de côté. Fais ce cycle trois fois.



LES CONSEILS

Cette posture renforce la ceinture abdominale et est excellente pour exercer la motricité spatiale et l'axe de la jambe, de la hanche et du bras. Ce mouvement d'étirement global, demande à être effectué avec lenteur... La tête suit le mouvement et ne regarde pas à gauche ou à droite.



L'arbre

1.

Tiens-toi debout, les jambes serrées. Joins les mains, paume contre paume. En inspirant, lève tes bras et tends-les au-dessus de la tête, les mains jointes, toujours paume contre paume. Puis souffle en les ramenant au centre de la poitrine. Fais ce cycle trois fois, doucement.



2.

Tout en levant lentement tes mains au-dessus de la tête, plie ta jambe droite de manière à poser la plante de ton pied droit contre l'intérieur de ta cuisse gauche. Reste ainsi quelques instants, puis souffle en reposant le pied au sol. Recommence en posant cette fois ton pied gauche contre ta cuisse droite.



LES CONSEILS

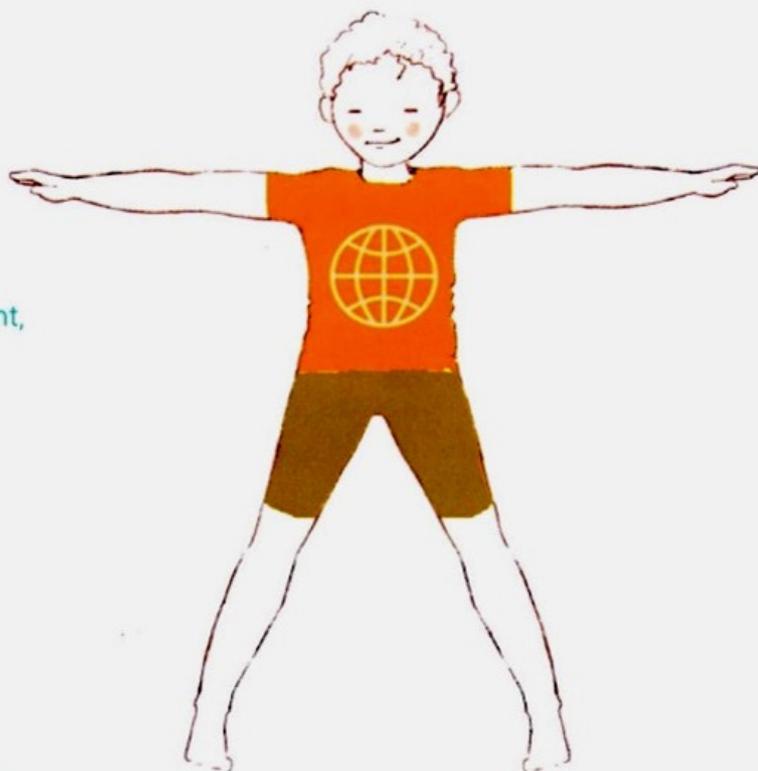
Cette posture favorise la concentration et le retour au calme. L'enfant est à l'écoute des mouvements de son corps afin de maintenir son équilibre. En progressant, il peut également fermer les yeux. Veillez à ce que l'enfant ne pose pas le pied en prenant appui sur son genou.



Le guerrier

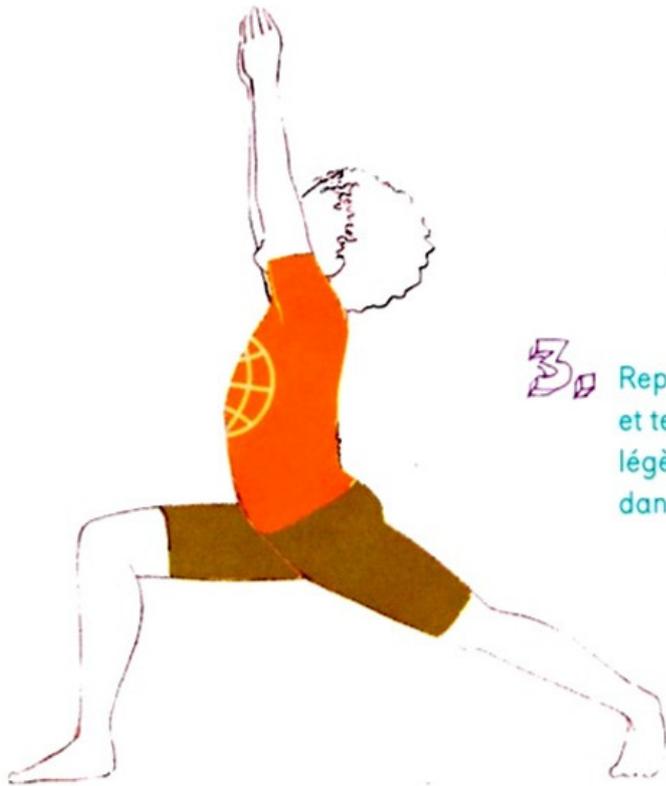
1.

Mets-toi debout, les jambes bien écartées et les bras le long du corps. Tout en inspirant, lève les bras en croix.



2.

Pivote vers la droite, en tournant ton pied droit vers le même côté et en pliant le genou. Tourne la tête également vers la droite. Laisse ta jambe gauche partir naturellement en arrière, et souffle.



3. Prends ton inspiration en joignant les paumes, et tends-les au-dessus de la tête en creusant légèrement le dos, puis, en soufflant, reviens dans la position précédente.

4. Pour terminer sur ce côté, inspire et pose au sol la paume de ta main droite, tout en tendant ton bras gauche au-dessus de la tête. Reste ainsi quelques instants, puis souffle en retrouvant ta position de départ. Reprends depuis le début mais change de côté !



LES CONSEILS

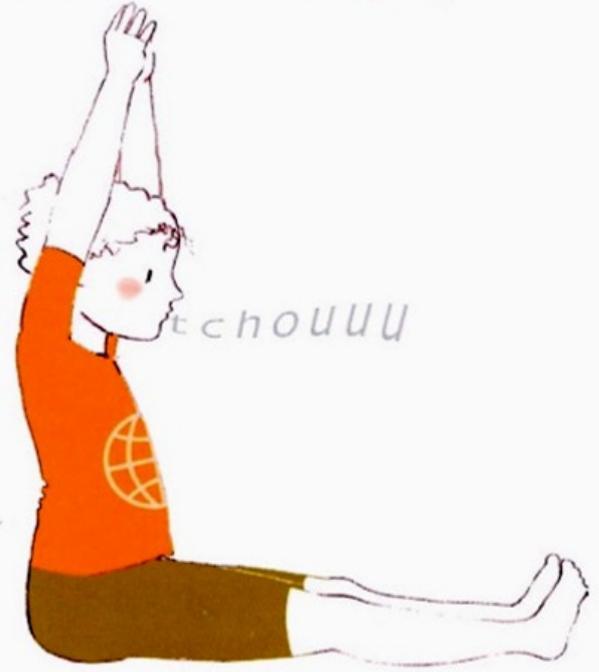
Cette posture demande de l'équilibre et de la souplesse. C'est un excellent exercice d'étirement latéral qui fait travailler les épaules, les hanches et les genoux et qui ouvre la cage thoracique. Il doit être effectué lentement et en respectant la progression, une fois le corps suffisamment échauffé.

Je me détends en mouvements



Assieds-toi, fesses sur les talons et les mains sur les genoux. Inspire par le nez et souffle en ouvrant complètement la bouche et en tirant la langue vers le menton. Tu peux prononcer « TCHAAAA » comme un lion qui rugit !

2. Maintenant, tends les jambes et étire les bras vers le ciel tout en inspirant. Relâche-toi en soufflant et en prononçant « TCHOUUU ».



LES CONSEILS

Ces deux postures permettent à l'enfant de retrouver son calme. Elles lui permettent également de s'exprimer en détendant tout les muscles du visage, de canaliser l'énergie par le souffle, et de bien étirer la colonne vertébrale. C'est idéal pour déstresser ! En outre, l'enfant peut exprimer tous les sons qu'il désire.

Je me détends en respirant

1,

Assieds-toi en croisant les jambes. Pose les paumes de tes mains sur tes genoux. Garde le dos droit. Tu peux fermer les yeux. Inspire doucement par le nez en sortant le ventre, puis expire par la bouche légèrement entrouverte, comme si tu soufflais dans une paille. Fais-le pendant une minute.



2,

Inspire fortement et penche-toi le plus possible vers l'avant. Laisse tomber tes bras et ta tête en avant. Relâche-toi et abandonne-toi complètement, les yeux fermés. Reste ainsi quelques instants à te reposer.

LES CONSEILS

Cette méditation naturelle, calme le mental et harmonise les émotions. Cette sensation d'abandon amène l'enfant à se centrer sur l'écoute de son monde intérieur. Il peut être bon, au début, de placer un coussin sous ses fesses. L'enfant ne doit pas sentir ses genoux et ses chevilles s'engourdir.

Je me détends en musique

Allonge-toi sur le dos. Écoute simplement la musique en te laissant guider par le parcours sonore de l'eau.

Tout au long de ce moment de détente, tu entendas : une goutte d'eau qui tombe, la pluie, le ruisseau et les oiseaux. Mais aussi le tonnerre, puis le fleuve, les douces vagues, la mer au large et les dauphins... Écoute...

Imagine que tu te baignes dans cette eau douce, qui te calme, t'apaise et te lave. Tu te sens ainsi tout propre, en pleine forme et joyeux !



..... LES SALUTATIONS AU SOLEIL ET À LA LUNE

Voici deux enchaînements majeurs de yoga.

Le premier enchaînement de mouvements, celui de la salutation au soleil, réchauffe le corps et le relaxe. Ici, une fois encore, tout doit être exécuté dans la douceur ! Les respirations sont indiquées mais dans un premier temps, laissez l'enfant trouver lui-même son cycle respiratoire. En répétant cette posture, indiquez-lui, peu à peu, où placer son souffle. Son corps s'y accoutumera et le cycle se mettra naturellement en place. Cet enchaînement dynamise le corps et peut donc aussi être effectué en début de séance quand l'enfant a déjà une bonne connaissance des postures de base.



Le second enchaînement, celui de la salutation à la lune, est très agréable à pratiquer le soir comme échauffement afin de bien détendre votre enfant.





La salutation au soleil



1

Tiens-toi debout, les mains jointes et les bras serrés contre ton corps et respire tranquillement. Maintenant, souffle profondément en baissant un peu la tête et les épaules comme pour saluer. Porte les mains, toujours serrées l'une contre l'autre, à hauteur de la poitrine.



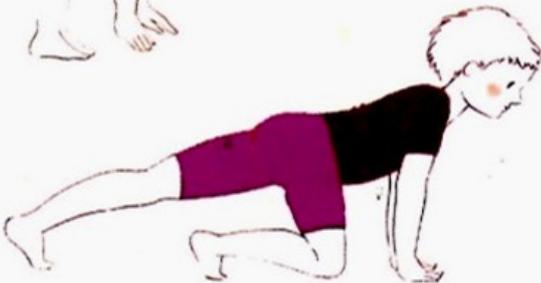
2

Les mains toujours jointes, tends les bras au-dessus de ta tête en inspirant lentement et en étirant le dos – sans décoller les pieds. Penche-toi en arrière de manière à faire légèrement ressortir le bassin vers l'avant.



3

En soufflant lentement, fléchis légèrement les genoux et penche doucement le buste de manière à amener la tête vers les cuisses, puis les genoux. Les mains se posent naturellement à plat sur le sol.



4

En inspirant, plie le genou droit pour prendre appui sur ton pied, tout en faisant glisser le pied gauche loin derrière toi ; tes orteils sont pliés vers l'avant du pied. Prends ensuite appui sur le sol en y posant le genou gauche. Si possible, tes mains sont toujours à plat.

5

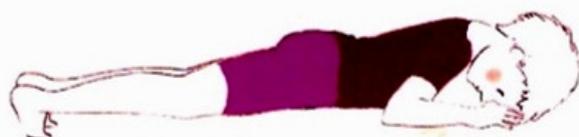
Profites-en pour ouvrir ta cage thoracique en écartant un peu les épaules, tout en regardant vers le plafond et en cambrant légèrement le dos et la tête. Mais sans trop en faire.





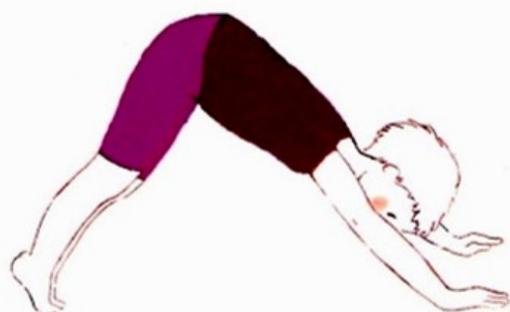
6, Maintenant, expire tout en faisant glisser la jambe droite, elle aussi, vers l'arrière. Prends bien appui sur tes orteils. Tiens-toi en équilibre grâce à l'appui des mains et des pieds, le regard fixé vers le sol.

7, Pose les genoux au sol tout en inspirant. Toujours en appui sur les mains, ton dos doit rester droit et la nuque dans son prolongement.

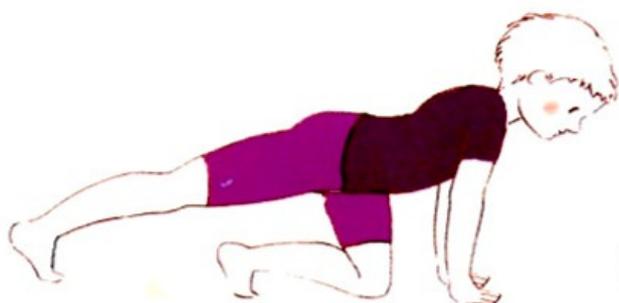


8, Souffle en t'allongeant sur le sol et prends appui sur tes orteils. Mets les mains bien à plat et garde le front au sol.

9, Maintenant, pousse sur les mains pour soulever ton buste vers l'arrière tout en inspirant. Continue de prendre appui sur tes orteils pour soutenir ton équilibre.



10, En expirant, soulève tes fesses vers l'arrière. Aide-toi en t'appuyant sur tes orteils pour bien maintenir ton équilibre et en tendant les bras.



11, Maintenant, plie le genou gauche et tends la jambe droite vers l'arrière tout en inspirant.



12, Ramène la jambe droite à hauteur de la gauche en soufflant, tandis que tes mains touchent le sol.

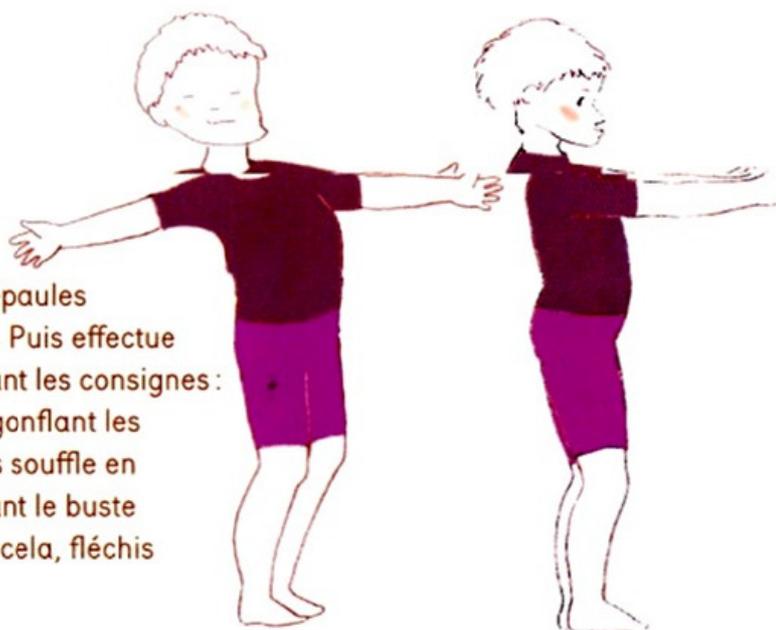


13, Relève-toi, les deux mains et les deux pieds joints, tout en inspirant. Profites-en pour tendre les bras derrière ta tête en cambrant légèrement le dos et la nuque.



14, Souffle en ramenant les mains jointes, paume contre paume, contre ta poitrine et respire ainsi pendant quelques instants, à ton rythme.

15, Retourne en position de départ, tête et épaules baissées, comme si ton corps était mou. Puis effectue deux à trois cycles respiratoires en suivant les consignes : inspire en ouvrant les bras en croix, en gonflant les poumons et en tenant la tête droite, puis souffle en ramenant les bras vers l'avant et en pliant le buste pour bien vider l'air des poumons. Pour cela, fléchis légèrement les genoux.





La salutation à la lune

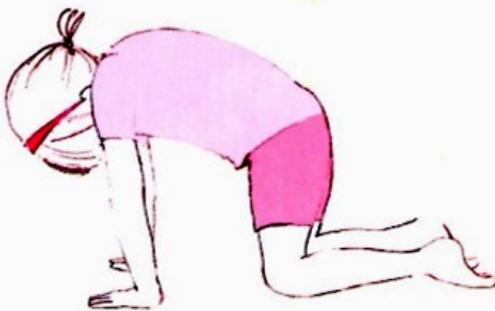
1. Assieds-toi en posant tes fesses sur tes talons, les mains sur les genoux, et respire tranquillement.



2. Tout en inspirant, joins les mains, paume contre paume, et tends les bras vers le ciel en te redressant. Cambre-toi légèrement en arrière.

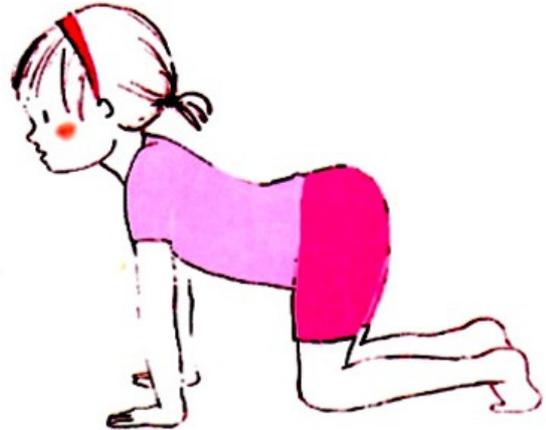
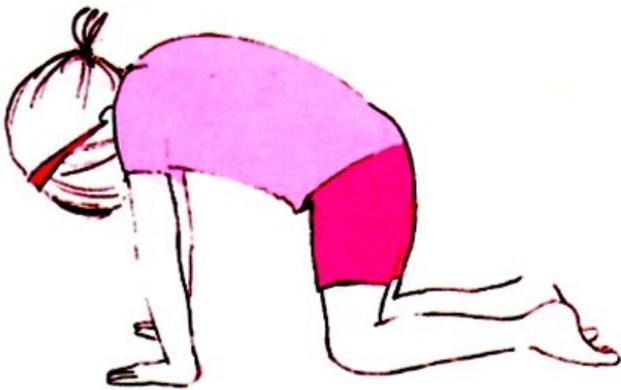


3. Expire en posant les mains au sol et en arrondissant le dos, la plante des pieds vers le ciel. Dans un second temps, inspire en creusant le dos tout en prenant maintenant appui sur tes orteils.



4. En soufflant, prends appui sur le sol à l'aide des mains, posées bien à plat, et lève progressivement les fesses en t'appuyant sur la plante des pieds pour bien assurer l'équilibre.

5. Reviens dans la position précédente, les genoux à terre et le dos arrondi lorsque tu inspires, puis le dos creux quand tu expires.



6. Tout en inspirant, redresse le haut du corps en joignant les paumes et en levant les bras tendus au-dessus de la tête.



7. En soufflant, retrouve la position assise du début, les fesses sur les talons et les mains sur les genoux. Respire tranquillement.

