

Tirés de l'ouvrage petit yoga de E. Jouanne et J. Leduc, Illus. N. Green

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.



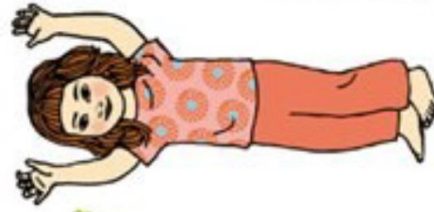
4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



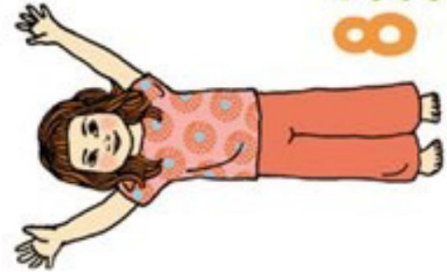
5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.



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 !

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.)



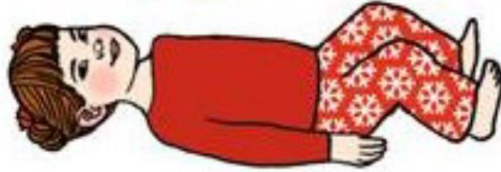
1

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.

