

## Les postures de Yoga pour les enfants

Avant d'aborder le mouvement et les postures, commencer par une période calme pour se recentrer afin d'être dans la pleine conscience de ce que l'on fait.

La partie la plus importante concerne la réalisation de postures faciles à faire. L'objectif est ici avant tout pour l'enfant de partir à la découverte de son corps et dans un second temps de la respiration.



### Postures de yoga pour enfant

#### La respiration

Avec des jeux, c'est aussi l'occasion de découvrir la respiration, le souffle, d'inspirer et d'expirer et de prendre conscience pleinement de la respiration abdominale c'est à dire par le ventre et de ses bienfaits. L'objectif est de pouvoir avoir une partie de son attention sur la respiration et particulièrement le rythme respiratoire, une prise de conscience qui pourra servir ensuite toute la vie.

#### La relaxation

Le plus souvent on termine par un temps de détente et relaxation au sol pour finir tranquillement la séance.

Pour vivre avec les autres et être créatifs, tous les enfants ont besoin de se détendre, découvrir leur corps et construire leur schéma corporel, de canaliser leur vitalité et leur énergie, de travailler sur leur faculté d'attention et enfin d'établir un contact amical avec eux-mêmes. Le yoga finalement comme véritable art de vivre peut les y aider efficacement.

## Quelques postures de yoga pour enfant

Cette pratique qui passe par des postures de yoga spécifiques et adaptées pour l'enfant permet de développer sa souplesse, sa coordination, diminuer le stress et de développer la confiance en soi, la créativité et l'imagination. Une séance de yoga pour enfant est composée, d'un moment de concentration pour débiter, de postures qu'il prendra en effectuant des mouvements et des positions ludiques avec son corps puis d'un temps de relaxation avec souvent avec en filigrane une histoire, une manière amusante de les réaliser.

### Le salut au soleil : permet de bien commencer la journée.

Debout, les pieds joints, tendre les bras vers le soleil. Puis les baisser devant lui et s'accroupir jusqu'à poser les mains au sol en gardant les pieds bien à plat. Puis il repart dans l'autre sens jusqu'à revenir à la position de départ.

### La posture de la chandelle : améliore la circulation sanguine et renforce le corps



Une posture idéale pour renforcer l'ensemble du corps de l'enfant et favoriser la circulation sanguine. C'est une posture que les enfants aiment faire car elle a quelque chose de naturelle. C'est une position du corps au yoga très connue et essentielle : elle lui apportera de nombreux bienfaits.

S'allonger sur le sol, les jambes jointes et les bras le long du corps.

Plier les jambes et les amener sur le front puis les détendre à la verticale en gardant les genoux et les jambes serrés et placer simultanément les mains sous les lombaires pour décoller les fesses du sol. Retourner enfin à la position de départ en redescendant lentement sans oublier de maintenir le dos avec ses mains vertèbre après vertèbre en finissant tranquillement en déposant ses mains à plat le long du corps.

### La posture de la montagne : améliore la posture générale.

Cette posture est bien souvent le point de départ de toutes les positions debout en yoga. L'enfant doit se tenir debout, bien droit, les talons légèrement séparés. Il doit ensuite lever ses orteils du sol et les reposer lentement un à un. Il devra ensuite balancer son poids de gauche à droite, d'avant en arrière puis finalement venir reprendre la position de départ.

### L'arbre : équilibre, assouplissement et concentration

Se mettre debout, en relevant une jambe : poser le plat du pied contre sa cuisse. Ensuite, joindre les mains devant sa poitrine et lever les bras au-dessus de la tête en respirant profondément. Retourner à la position initiale. La posture de l'arbre est gratifiante, valorisante. L'enfant se transforme en arbre grand et solide et assouplit en même temps de nombreuses articulations comme celles des hanches et des genoux, des chevilles...

### La posture du chat : pour se détendre, s'étirer le dos comme un félin et tonifier son dos



Faire le dos rond en expirant

C'est une posture très connue et facile à faire : l'enfant s'amusera et celle-ci lui fera le plus grand bien. Se mettre à quatre pattes, le dos creusé, la tête levée. Puis expirer profondément en arrondissant le dos en en relâchant sa tête avant de revenir à la position de départ en expirant. Cette posture est dédiée

au dos et tonifiera particulièrement la colonne vertébrale. L'enfant prend conscience de la souplesse et de l'élasticité de son dos, un excellent réveil musculaire.

### La posture de l'enfant parfois appelée aussi de l'escargot : un temps de relaxation



Tête au sol et bras le long du corps. La posture est idéale pour finir une séance de yoga. Se poser, genoux au sol, en boule, la tête posée juste devant et les bras relâchés le long du corps, paumes vers le haut. Rester dans cette position le temps que l'on souhaite les yeux fermés, jusqu'à se sentir totalement détendu.

Le corps, les épaules et les bras sont relâchés.

### La posture de la tortue : parfait pour se calmer et prendre conscience de son corps



S'asseoir en tailleur puis mettre les deux pieds l'un contre l'autre. Ensuite, glisser les mains et les avant-bras sous les mollets étirés loin derrière. L'étape suivante est de tourner la paume des mains vers le haut, de rentrer la tête et de courber le dos en descendant le menton vers la poitrine ! Voici une jolie tortue ! Rester ainsi deux minutes puis se déplier pour sortir de sa carapace. La fin de la posture se fait tout en douceur.

### La grenouille : pour assouplir les articulations en douceur et s'échauffer

S'accroupir puis poser les mains à plat entre les pieds : voilà une jolie grenouille. Sautiller en gardant les mains bien collées au sol. L'étape suivante est de commencer doucement à déplier ses jambes en appuyant sur ses pieds jusqu'à se retrouver debout ! Vous l'avez deviné c'est un très bon échauffement. C'est un exercice que l'enfant fera en s'amusant car il reproduit de suite les bonds et sauts de la grenouille. Ce qui est encore plus génial c'est qu'il rira à vous voir faire de même. Ensuite, on coasse tous ensemble, le top !

### L'arbre dans le vent : la posture idéale pour se détendre

Se tenir droit les deux pieds bien plantés dans le sol et les bras relâchés le long du corps. Ensuite, se balancer doucement les bras d'un côté à l'autre, un coup devant, un coup derrière, en changeant de bras à chaque fois. Ensuite, le vent augmentera, c'est la tempête ! Les bras doivent s'agiter dans tous les sens, mais le corps doit rester bien droit. Pour finir, le vent se calme, et les bras aussi, jusqu'à ce qu'ils ne bougent plus du tout. <https://www.youtube.com/watch?v=UmnCMXqxsKk>

### **La posture du serpent : parfaite pour calmer les soucis de digestion**

S'allonger sur le sol, les jambes tendues et les bras le long du corps, une joue posée par terre.

Tourner son visage vers le sol et poser les mains de chaque côté de celui-ci.

Relever doucement la tête en poussant sur les bras jusqu'à ce que le dos se creuse légèrement. Puis redescendre doucement pour retrouver la position de départ.

### **Le sapin : idéale pour étirer la colonne vertébrale tout en douceur**

Se tenir bien droit, les jambes serrées et les bras le long du corps. Ensuite, joindre les mains au niveau de la poitrine en écartant bien les coudes.

Fléchir légèrement les jambes et lever doucement les bras au-dessus de la tête en gardant les mains jointes : c'est la cime du sapin ! Ensuite une expire à fond en tendant les jambes au maximum puis on revient à la position de départ en inspirant. Et on recommence le mouvement.

### **La bougie : favorise la concentration**

S'asseoir sur les talons, les épaules relâchées. Joindre les mains devant soi et fermer les yeux.

Etirer les bras au-dessus de la tête pour figurer la flamme de la bougie. Puis revenir à la position initiale.

### **L'éléphant : pour assouplir la colonne vertébrale**

Se tenir debout, les pieds légèrement écartés. Tenir les mains devant le ventre et tendre les bras au niveau du nez, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant ! En inspirant bien fort, remonter les bras au-dessus de la tête en gardant bien les doigts entrelacés. Puis, en expirant, plier les genoux et redescendre les bras vers le bas en passant entre les jambes. Puis balancer la « trompe » d'avant en arrière et revenir à la position initiale.

### **L'abeille : calme la nervosité !**

S'asseoir les jambes croisées, les mains l'une sur l'autre : les ailes sont au repos. Monter tout doucement les bras et passer les mains derrière la tête, doigts croisés : les ailes sont déployées. Se pencher de droite à gauche : le coude droit en direction du genou gauche puis le coude gauche en direction du genou droit. Se redresser et retourner à la position de départ.

### **Le crocodile : permet de muscler le dos**

Allongé sur le dos, jambes et bras ouvert, se détendre. Puis, croiser les jambes en posant le talon du pied droit sur la pointe du pied gauche. Ensuite, basculer le bassin à gauche et la tête à droite. Pour finir, en expirant, il revient au centre puis fait le mouvement de l'autre côté. À répéter plusieurs fois.