

Bonjour à tous !

Les journées sont longues, les kinés parfois ne peuvent venir vous voir ,,,

Voici quelques idées pour petits ET GRANDS basées sur des postures de Yoga ☺

Profitons d'être ensemble, de faire des choses que l'on ne ferait pas d'habitude

tout en continuant à prendre soin de nous ,,, autrement,,,

Commençons tranquillement debout,,,



Le sapin

La posture du sapin fortifie les membres et étire toute la colonne vertébrale. Il est intéressant de faire garder la posture pendant une ou deux minutes, car cette immobilité améliore l'équilibre tout en apprenant la patience.



1 Tes pieds presque joints, tes bras relâchés le long du corps, tu regardes loin devant toi.



2 Tes deux mains l'une contre l'autre, placées au niveau de ta poitrine, tu prépares le sommet, la cime de ton sapin !



3 Tu serres toujours tes deux mains en écartant bien les coudes. Et tu appuies très fort sur tes deux pieds en fléchissant un peu tes jambes. Sens-tu comme les racines de ton sapin s'enfoncent dans le sol ?



4 Puis, en inspirant bien, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant toujours tes mains l'une contre l'autre.



5 Et en expirant, tu pousses sur tes pieds pour que tes jambes et tes bras se déplient. Tout ton corps s'étire. La cime de ton sapin monte vers le ciel, et ses racines puissantes s'enfoncent dans la terre. Quel magnifique sapin !

Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



1 Tu es debout, bien droit. Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

2 Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.



3 En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.



7 Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



4 Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.

5 Tu remontes au centre...



6 ... et tu te penches de l'autre côté.



L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



1 Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras sont détendus le long du corps.



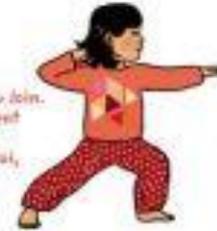
2 Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écartes les bras pour préparer ton arc.



3 Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu pines ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer le corde de ton arc imaginaire.



4 Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en tirant ta flèche vers l'arrière.



5 Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se pite légèrement et fléchi, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu inspires tout l'air qui est en toi.



6 Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible n'a été touchée car tu es bien wise. Tu respirez tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !

Puis quelques postures en position assise pour bien assouplir ton dos et ton bassin,,,

L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique.

Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !



1 Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.

2

Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées... Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...



3

... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.



4

Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !



5

Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !



6

Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



- 1** Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



- 2** Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



- 3** Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



- 4** Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

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, frotte accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



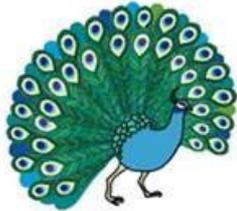
- 2** Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



- 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 paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



1 Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.

2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarter lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de «faire la roue» !



6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respires tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

Petit yoga

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



- 2** Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...



LE BÉBÉ CROCODILE



Ça fait du bien !

En rampant jusqu'au bord de l'eau,
tu muscles tout ton dos.
C'est bon d'être un croco !



1 Tu es allongé sur le ventre et tes mains sont ouvertes, paumes vers le ciel. C'est le temps du repos, pour toi, joli petit croco !



2 Soudain, un bruit te réveille... Les mains bien à plat, paumes vers le sol, tu redresses un peu ta tête. Comme un petit croco, tu as envie d'aller à l'eau !



3 Ho hisse, en te tortillant, tu commences à ramper. Ton ventre avance doucement sur le sol. Tes mains bien à plat te donnent de la force ! Tu tournes ta tête à droite.



4 Puis tout doucement, tu tournes ta tête à gauche. Tes mains appuient bien sur le sol. Ho hisse, ton dos se tortille, tous tes muscles sont bien tendus.



5 Ouf ! Tu es presque arrivé au bord de l'eau, tu peux faire une petite pause ! Quand tu es bien reposé, tu peux recommencer !

Un peu de respiration ,, mais ça, tu sais déjà faire !!!

Petit yoga



La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

- 1** Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



- 2** Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau*. Qu'il est beau !

- 3** Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



- 4** Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



- 5** En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !



- 6** Puis tuvides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (* ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.



Photo : Christiane Juhanon - Illustrations : Yvel Desros

Et hop, on se remet debout pour faire travailler le corps en entier,,,

Petit yoga

POMME D'API 

Le super héros

Cet enchaînement, à pratiquer debout, fortifie tout le corps et, psychologiquement, donne de l'élan !



1 Tu es debout,
tu te tiens bien droit,
tes pieds bien à plat.



2 Tu avances ta jambe droite,
tendue devant toi,
bien décidé
à commencer cette rentrée
en démarrant d'un bon pied !



3 En déplaçant ton poids vers l'avant,
tu fléchis ton genou
et tu ouvres tes bras très très grand !



4 Tu deviens
de plus en plus grand,
de plus en plus costaud...
Oh, on dirait un géant !
Tu es le plus vaillant des héros !

5 Puis tu redescends tes bras
le long de tes flancs
tout en ramenant
ta jambe tranquillement.



6 Maintenant, tu te sens fort,
tu te sens fier,
prêt à fendre l'air !
Et prêt à recommencer...
avec ton autre pied !

Conception et textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

Cette exercice est le dernier de ta séance, il te remplira d'énergie !!

SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allongée de la célèbre salutation au soleil.

- 

1 Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.
- 

2 Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.
- 

3 Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.
- 

4 En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.
- 

5 Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...
- 

6 D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.
- 

7 Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se dépile. Tu termines en relevant la tête.
- 8** Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salue le soleil pour bien commencer la journée.

Si vous avez envie d'en savoir plus, ces postures sont proposées par,,,



**Merci pour ta participation !
Tu peux refaire ces postures aussi souvent que tu veux!
Elles aideront ton corps à rester souple pour bien respirer 😊**

**Je vous dis à tous : à très bientôt !!
Marion,**