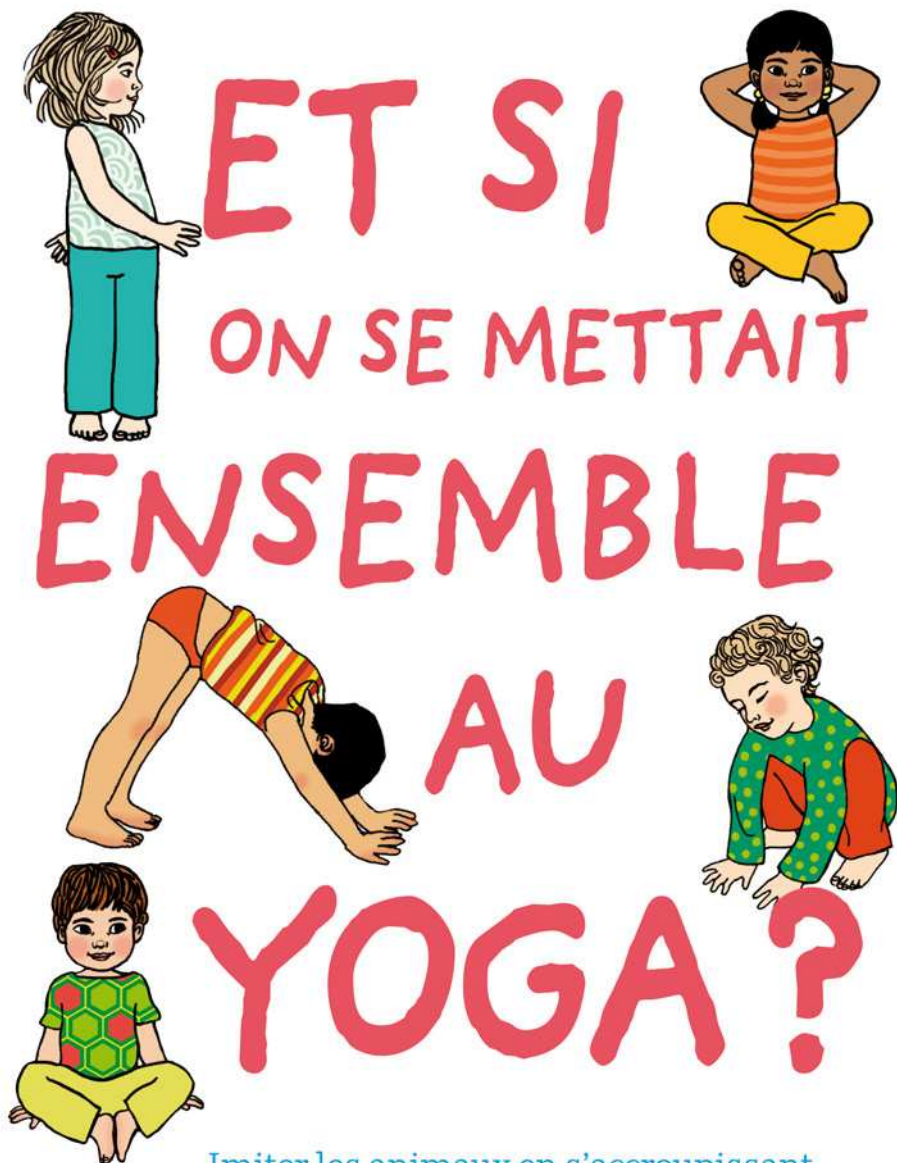




ET SI ON SE METTAIT ENSEMBLE AU YOGA?

Imiter les animaux en s'accroupissant comme une grenouille ou en faisant le dos rond comme un petit chat constitue une première initiation au yoga. À l'approche de l'été, voici rassemblés pour vous quelques exercices de relaxation ludiques imaginés par Elisabeth pour ses petits élèves et si faciles à adopter en famille !



Christophe Gruner

Elisabeth Jouanne est institutrice en maternelle et professeur de yoga. Elle conçoit chaque mois pour « Pomme d'Api » la rubrique « Le petit yoga ».

Dans la classe d'Elisabeth, à l'heure des rituels du matin, les enfants écoutent la maîtresse avec attention : « on va s'occuper d'enlever la fatigue de son corps », dit-elle. S'ensuit une série d'exercices de respiration (« on fait un gros ventre comme un ballon »), d'étirements (« on attrape le soleil et on le pose contre son cœur ») ou d'auto-massages (« on fait la toilette du petit chat »), particulièrement prisés des enfants. Une fois les tensions évacuées, le corps et l'esprit ainsi aérés, les enfants sont plus calmes, plus disposés à accueillir les apprentissages. « Ces petits temps de yoga sont de vraies pauses, indispensables dans cette vie scolaire bruyante et agitée », souligne Elisabeth qui fait l'expérience d'une classe qui s'épanouit de jour en jour. Et les bénéfices sont perceptibles aussi par les parents qui se réjouissent quand leurs enfants « jouent au yoga » à la maison ! ■ L. G.

L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !



1 Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.

Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.

2



3 Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.



4

Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. (Tu recommences tout 3 fois.)





Christophe Gruner

LES CONSEILS PRATIQUES D'ELISABETH

- Choisissez un moment calme, à distance d'un repas ou du coucher.
- Faites les mouvements avec votre enfant : il aura plaisir à vous imiter.
- Encouragez votre enfant et ne cherchez pas la perfection dans le mouvement : il s'agit avant tout de s'amuser. Et s'il en a assez, n'insistez pas !
- Veillez à ce que votre enfant adopte ou quitte une posture tout en douceur.

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, 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 !



SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée,
on s'étire avec cette version allégée
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 déplie.
Tu termines en relevant ta tête.

8 Une fois debout, tu étires
tes bras et ton corps vers le ciel.
Tu salue le soleil
pour bien commencer la journée.

