

P'TIT YOGI

Mon yoga du quotidien



Pour commencer, il faut se mettre en condition...
P'tit Yogi s'allonge et respire en fermant les yeux.
Son ventre monte quand il inspire et se creuse quand il expire.
A toi de faire....
Imagine un ballon sur ton nombril qui monte et qui descend.
Tu peux poser un doudou sur ton nombril pour le voir monter et descendre.



P'tit yogi va muscler ses yeux.

Il frotte ses mains l'une contre l'autre en respirant trois fois lentement.

Puis il pose ses mains sur ses yeux et sent le chaud sur ses yeux.

Puis il ouvre les mains comme des volets.

Il regarde en haut en bas , à gauche, à droite.

Puis il recommence deux autres fois.

Petit yoga

Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



1 Je frotte mes 2 mains.
Je frotte, frotte bien.
Je frotte, frotte mieux,
je fais comme deux petits feux !

2 Je ferme mes deux yeux
et je pose sur eux
comme deux petites cuillères,
mes mains chaudes et légères.



3 Il fait bon cette fois
sous ces volets de doigts.
La chaleur se répand.
Qu'on est bien là-dedans !

4 Puis j'ouvre doucement
mes deux petits volets.
Je soulève mes paupières,
et je dis «bonjour» à tout le monde,
«bonjour» à toute la terre !



P'tit Yogi va prendre l'attitude du serpent.

Allongé sur le ventre, il inspire progressivement en montant et se dresse comme le cobra en expirant (en sifflant l'air comme un serpent) .

Il recommence 2 autres fois.

Petit yoga

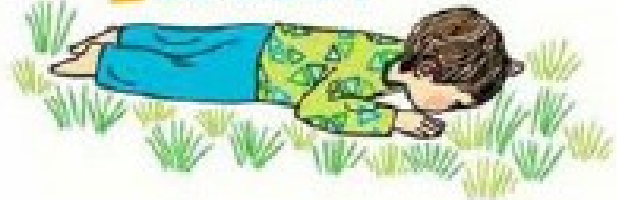
Le cobra

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 es 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 TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante, à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers, bras et jambes tout relâchés, tu te sens en paix.



2 Derrière toi, tu poses les mains, tu prépares les escaliers du toboggan que tu deviens !



3 Pointes de pieds bien tendues et jambes très serrées, te voilà prêt à te soulever, en contractant bien tes fessiers.



4 Tu soulèves tes fesses de plus en plus haut, pour faire un toboggan très très beau !



5 Jambes tendues et mains en appui, tu regardes le ciel infini... Comme ce toboggan est joli !



6 Puis en expirant, tu redescends ton corps tout doucement. Tu te reposes... un petit moment, avant de le refaire une ou deux fois encore.



Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

1 Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respirez calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



2 Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...



3 Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un « GRRR... » puissant !



4 Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux tester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.



5 Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : « Ici, c'est chez moi ! »

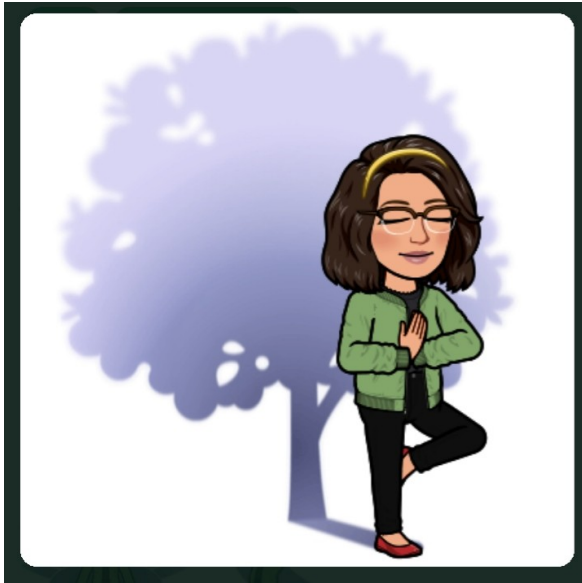


6 Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respirez doucement et ta tête se repose...



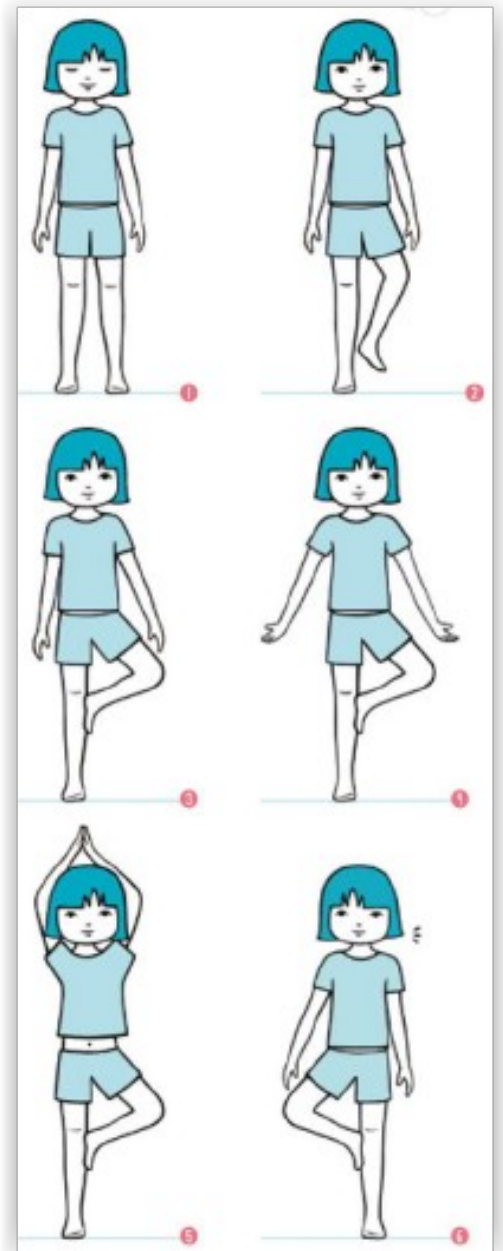
L'ARBRE

P'tit Yogi va prendre racine et se planter comme un arbre.

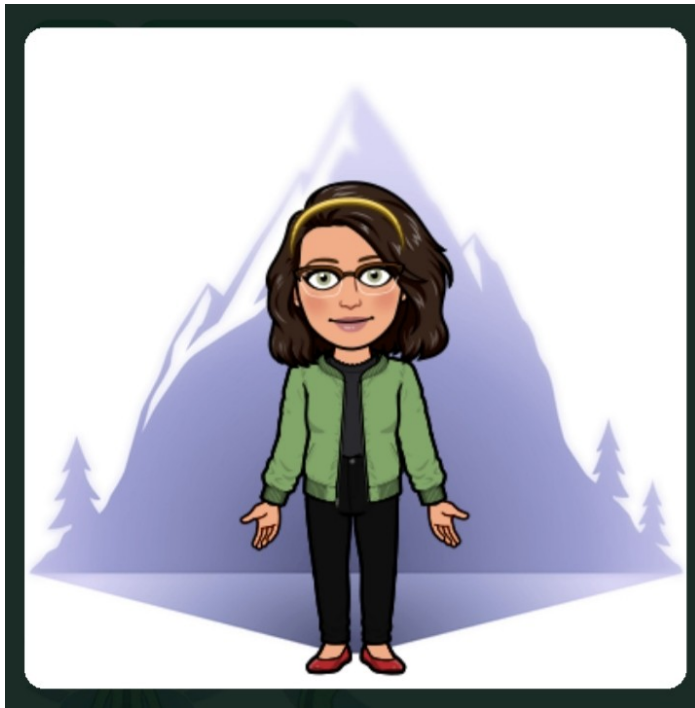


Cette posture développe la concentration, le sens de l'équilibre et les muscles des pieds. Elle renforce les jambes et assouplit les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles. L'ascension verticale des bras ouvre le thorax et facilite l'irrigation du cœur.

1. P'tit Yogi est debout les jambes légèrement écartées.
2. Avec une jambe ancrée au sol , il commence à plier l'autre jambe, le talon orienté vers l'intérieur.
3. Il amène lentement le talon au niveau du genou de la jambe opposée.
4. Les deux bras ballants le long du corps, P'tit Yogi les écarte peu à peu, les paumes tournées vers le haut.
5. En inspirant, il joint ses deux mains au-dessus de la tête, les bras tendus. Il regarde au loin.
6. En expirant, P'tit Yogi revient à la position initiale. Puis il change de jambe. Il répète 3 fois la posture de chaque côté.



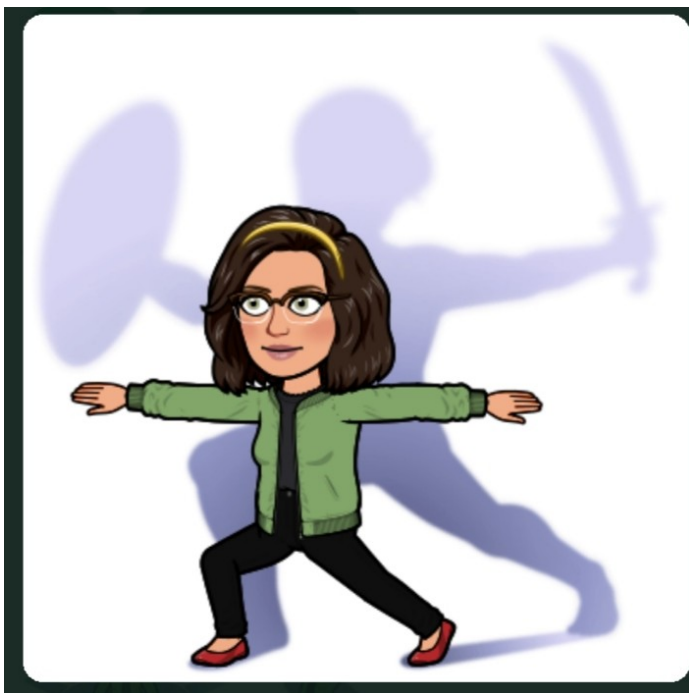
P'tit Yogi enchaîne les postures suivantes (3 fois) :
La Montagne / Le Dragon / Le Guerrier



La montagne : Inspirer , les paumes ouvertes vers le ciel. Expirer.



Le dragon : Inspirer, plier le genou, expirer en appuyant les deux bras sur le genou afin de se redresser vers l'arrière. Recommencer de l'autre côté.



Le guerrier : Inspirer, expirer ,plier et maintenir les bras tendus, inspirer redresser et recommencer de l'autre côté.

Pour finir la séance, Pt'it Yogi se calme en faisant l'arbre dans le vent.



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.



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



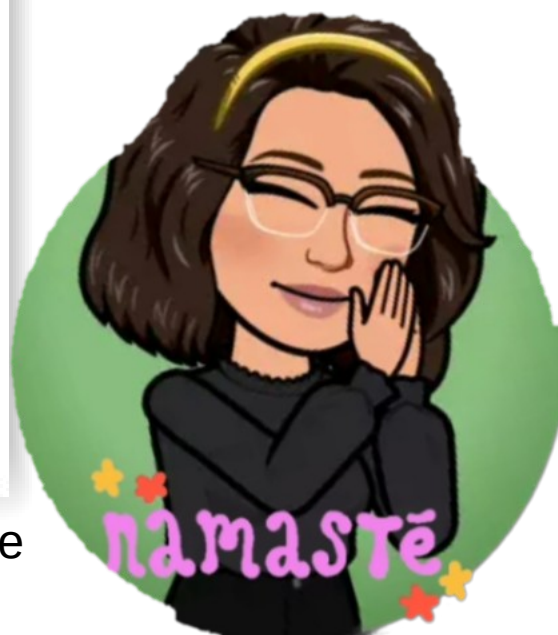
3 Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.



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.)



Enfin P'tit Yogi s'allonge à nouveau comme au début et respire calmement.



- LES BONUS de P'tit Yogi -

Voici un enchaînement à faire tous les matins ...

P'tit Yogi salue le Soleil afin de profiter d'une belle journée.

ET SI ON SE METTAIT ENSEMBLE AU YOGA?

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.

Conception : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

Pour résumer l'enchaînement, voici les positions.

