

YOGA ENFANT



12 postures

LES BIENFAITS DU YOGA

Des vertus physiques :

souplesse, équilibre, tenue, respiration

Du bien-être mental :

calme, apaisement, concentration

Une belle activité à partager !

12 POSTURES

- L'arbre
- L'enfant
- La table
- Le danseur
- Le chien tête en bas
- Le demi-lotus
- Le demi-pont
- La demi-torsion assise
- La planche sur le côté
- Le guerrier 2
- La chandelle
- La charrue

L'ARBRE



Vrikshasana

L'ARBRE

Fixe un point devant toi.
Choisis une jambe et pèse dessus.
Grandis-toi comme un arbre.
Plie l'autre jambe.
Pose ton pied sur la jambe enracinée,
à la hauteur que tu peux
(sur ta cheville, ton mollet ou ta cuisse
mais surtout pas sur ton genou).
Ton genou s'ouvre sur le côté.
Rejoins les deux mains en prière,
devant ta poitrine ou vers le ciel.
Reste le temps que tu peux et respire.
Repose ta jambe lentement
en restant bien droit.
Fais la même chose avec l'autre jambe.

Bienfaits : cette posture renforce l'équilibre et les muscles des jambes. Elle apporte calme et concentration.

LE DANSEUR



Natarajasana

LE DANSEUR

Tiens-toi bien droit.

Fixe un point devant toi.

Prends une inspiration.

Mets ton poids sur un pied.

Soulève ton autre pied et ramène le talon vers la fesse.

Avec ta main, saisis ton pied ou la cheville.

Lève-le doucement vers le haut, en l'éloignant de ton torse.

Equilibre-toi avec ton autre bras tendu en avant.

Après 30-40 secondes,

repose la jambe lentement.

Recommence avec l'autre jambe !

Bienfaits : renforce l'équilibre, étire les épaules et la poitrine, muscle les jambes et les chevilles.

GUERRIER 2



Virabhadrasana

GUERRIER 2

Ecarte les jambes, pieds parallèles.

Fixe un point devant toi.

Etends tes bras à l'horizontale,
paumes vers le sol.

Fais pivoter ton pied droit d'1/4 de tour,
vers la droite.

Plie ton genou droit, ton genou reste
au-dessus de ton pied.

Ta jambe gauche reste bien droite,
et le pied gauche bien à plat.

Ton buste reste bien vertical.

Tourne la tête vers la droite
et regarde loin devant ta main droite.

Respire lentement, sans bouger.

Remets-toi en place et fais la même chose
avec la jambe gauche.

Bienfaits : renforce
l'équilibre, la concentration et l'endurance,
donne confiance en soi, étire les
jambes, le cou et les épaules.

DEMI-TORSION ASSISE



Ardha Matsyendrasana

DEMI-TORSION ASSISE

Assis(e) par terre, allonge tes jambes.
Replie ta jambe gauche et pose le pied
de l'autre côté de ton genou droit.

Laisse ton genou droit se plier
naturellement au sol.

Pose ta main gauche sur le sol,
derrière ton dos

Pose ta main droite sur ton genou gauche.

Respire doucement en laissant le ventre
se gonfler et se vider comme un ballon.

A chaque respiration, tourne doucement
ta tête et tes épaules vers la gauche,
comme si tu voulais regarder derrière toi.

Ne force pas, va tout doucement pour
juste sentir ta colonne vertébrale.

Refais ensuite la posture de l'autre côté.

Bienfaits : étire la colonne,
masse le dos et le ventre,
apaise le cerveau

DEMI-LOTUS



Siddhasana

DEMI-LOTUS

Assieds-toi par terre confortablement,
et allonge tes jambes devant toi.

Prends ton temps

et garde ton dos bien droit

Plie ta jambe droite, et pose ton pied droit
sur ta cuisse gauche.

Plie ta jambe gauche

et dépose ton pied gauche

- soit sur ta cuisse droite (lotus)
- soit sous ta cuisse droite (demi-lotus).

Pose tes mains sur tes genoux,
tournées vers le ciel.

Tu peux rejoindre ton pouce et ton index.

Ferme les yeux, respire calmement
sans forcer.

Bienfaits : aide à retrouver le calme,
apprend à respirer

LA TABLE



Bharmanasana

LA TABLE

Mets-toi à 4 pattes sur un tapis.
Tes mains bien à plat, sous tes épaules.
Tes genoux sous tes hanches.
Tes bras et tes cuisses sont droits,
comme les pieds d'une table.
Ton dos est plat comme la table.

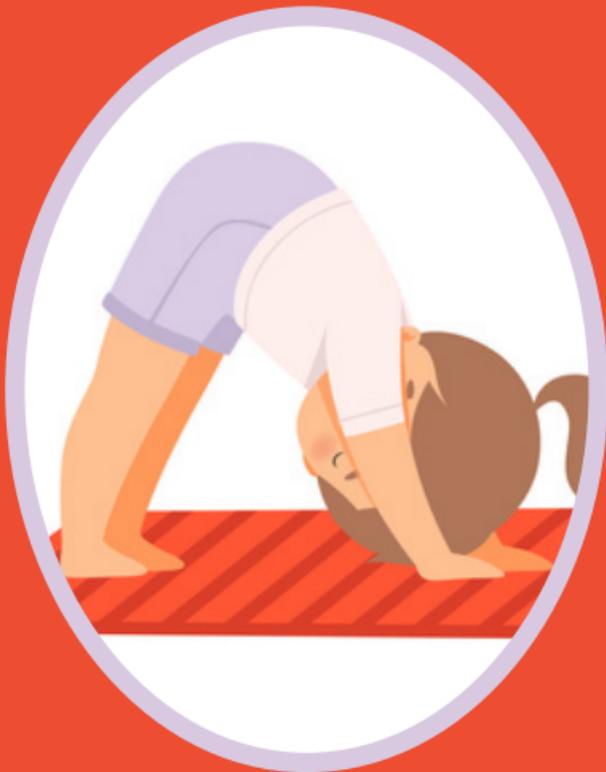
Tu peux faire deux autres postures
à partir de la table :

Le chat : en expirant, tu fais le dos rond
et tu baisses la tête, menton dans le cou.

Le chien : en inspirant, tu remontes la tête
et les fesses, ton dos se creuse.

Bienfaits : équilibre tous les
muscles du corps, masse et muscle le dos,
assouplit la colonne.

CHIEN TÊTE EN BAS



Adho Mukha Svanasana

CHIEN TÊTE EN BAS

Mets-toi à quatre pattes sur le tapis :
tes genoux sont alignés sous les hanches,
tes mains un peu en avant des épaules.

Lève les genoux et pousse les fesses
vers le ciel
doucement, en expirant
(Rentre le menton)
Regarde vers tes pieds
et garde ta tête entre tes bras.
Reste une minute
en respirant doucement.

Bienfaits : étire le dos
et la colonne vertébrale, oxygène le
cerveau et chasse le stress

PLANCHE SUR LE CÔTÉ



Vasisthasana

PLANCHE SUR LE CÔTÉ

Fais la posture *Chien tête en bas*,
puis aplatis-toi vers le sol pour faire comme
une planche bien droite avec ton corps .

Bascule ton corps sur le bord
extérieur de ton pied gauche.

Pose ton pied droit sur le pied gauche,
comme s'ils étaient dans la même chaussure.
Pose ta main droite sur ta hanche droite.

Tourne ton torse vers la droite
Ton corps est porté par ton pied et ta main.
Le bras qui te porte est vertical sous toi,
comme le pied d'une table.

Ton poignet est aligné sous ton épaule.

Redresse l'autre bas vers le ciel.

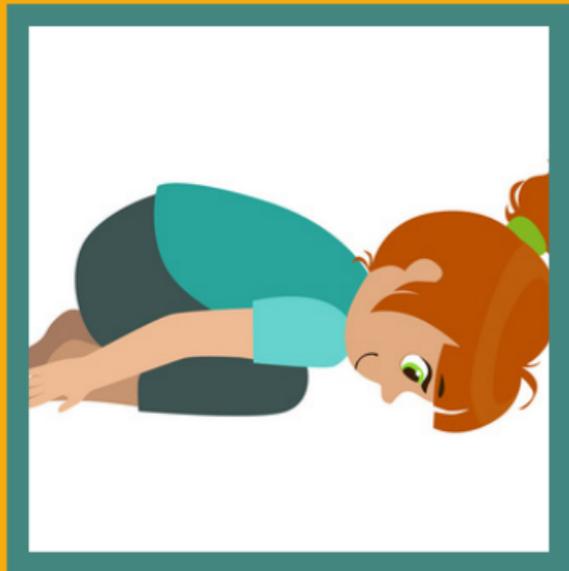
Aligne bien ton corps sur une seule ligne.

Respire calmement sans bouger,
puis reviens à 4 pattes.

Recommence de l'autre côté.

Bienfaits : renforce tous les muscles,
travaille l'alignement et l'équilibre.

L'ENFANT



Balasana

L'ENFANT

Pose tes genoux au sol.
Mets-toi en boule
et pose ton front par terre.
Repose tes fesses sur les talons.
Tes genoux s'écartent
pour accueillir ton buste.
Tes bras peuvent être posés
devant toi, tendus, pour t'étirer.
Puis ils peuvent reposer le long
de ton corps, pour te relaxer.
Respire calmement et lentement.

Bienfaits : cette posture est très relaxante, elle étire doucement le dos, les hanches, elle repose du stress et de la fatigue.

LE DEMI-PONT



Ardha Setu Bandhasana

LE DEMI-PONT

Mets-toi allongé sur le tapis,
le dos bien droit et à plat.

Plie les genoux.

Pose les pieds bien à plat sur le sol.

Appuie sur tes pieds

et pousse tes fesses vers le haut.

Garde tes cuisses et tes pieds parallèles
mais pas serrés.

Tu peux garder les bras le long de ton
corps, paumes contre le sol.

Ou bien les poser vers le haut
le long de tes oreilles.

Respire calmement, sans bouger.

Repose ton buste lentement en
commençant par le haut du dos.

Bienfaits : favorise la respiration par le
ventre, masse les organes du ventre,
renforce les poumons, assouplit le dos.

LA CHANDELLE



Sarvangasana

LA CHANDELLE

Allonge-toi sur le dos,
bien à plat et bien droit(e).
Ramène les genoux vers la poitrine.
Soulève ton bassin et soutiens-le
avec tes mains, coudes posés au sol.
Monte les jambes vers le haut.
Elles peuvent rester pliées et surtout
regarde uniquement vers le ciel...
Ne regarde pas à droite ou à gauche
car tu pourrais te faire mal au cou.
Descends ta chandelle en déroulant
ta colonne lentement.
Garde la tête sur le sol et contrôle
la descente avec tes abdominaux.

Bienfaits : Cette posture muscle les
abdos et le bas du dos. Elle fait bien
circuler le sang jusqu'au cerveau.

LA CHARRUE



Halasana

LA CHARRUE

Commence par te mettre en *Chandelle* (*Sarvangasana*).

Descends doucement les jambes au-dessus de ta tête, en les gardant droites.

Pose si tu peux les pieds au sol et étire tes jambes.

Ne force pas.

Ta nuque doit rester souple et détendue.

Reste le temps de quelques respirations.

Remonte doucement en chandelle.

Descends ta chandelle en déroulant ta colonne lentement.

Bienfaits : Cette posture apaise le cerveau, réduit le stress, étire le cou et le dos.