

Petit yoga

# L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale, et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



**1** Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !

**2** Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



**3** En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



**4** En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



**5** Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



**6** Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.

**7** Et te voilà debout ! Tu recommences ?



## Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

- 1** Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.



- 2** En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pied se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.



- 3** Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons veulent se poser sur le sol.

- 4** Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Relâche bien ta tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.



- 5** Maintenant, tu redescends doucement sur les genoux, et tu reviens à quatre pattes.



## Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



**1** Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

**2** Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



**3** Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

**4** ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !

Textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

## 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.



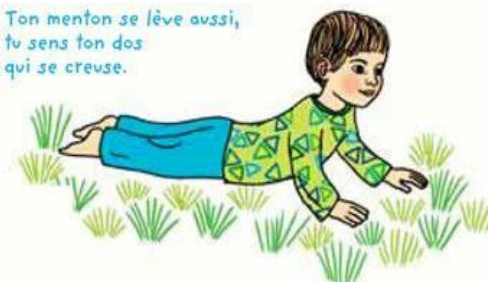
**2** Tu as les mains bien à plat et tu imagines que tu rampes dans l'herbe verte.



**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...



# La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



**1** Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

**2** La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



**3** Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

**4** Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



**5** Tes bras continuent de monter, les mains restent relâchées.



**6** Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.

**7** Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !



**8** Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !



Petit yoga

# Le chevalier et la princesse

Un petit exercice qui développe l'attention à l'autre, favorise la perception de détente et de tonicité musculaire, tout en renforçant l'équilibre.



**1** Bien assis sur leurs genoux, le chevalier et la princesse se regardent, ils sentent qu'ils s'aiment.

**2** Curieux, ils se redressent sur leurs genoux, ils restent un instant sans bouger.



**3** Ils sont face à face, le dos bien droit, un pied à terre. Le chevalier et la princesse sont beaux et fiers...

**4** Ils posent leur main sur leur poitrine et ils sentent leur cœur qui bat...



**5** ... qui bat, qui bat... Ils se regardent, et leur amour grandit, petit à petit !

**6** Les cœurs deviennent gros comme ça ! Le chevalier et la princesse s'offrent leur cœur, en ouvrant grand les bras !

