Yoga en famille

Carl Norac, Anne-Catherine de Boel

Vous pouvez proposer à votre enfant des exercices de yoga ludiques. Nous vous proposons ici quelques postures simples à réaliser.

Quelques conseils :

1. Décidez à l'avance des exercices que vous allez proposer.
2. Ne vous découragez pas, il y a des jours avec et des jours sans.
3. Variez les séances, courtes de préférence (10 minutes suffisent) mais régulières.
4. Choisissez de la musique douce pour accompagner la séance.
5. Habillez-vous de vêtements suffisamment larges et confortables.
6. La posture de yoga ne doit jamais faire mal, il ne faut pas aller au-delà de ses possibilités.
7. N'oubliez jamais que cette séance a pour but de partager en s'amusant !

Installez-vous confortablement avec votre enfant en position assise et concentrez-vous sur votre respiration : le ventre doit se gonfler lors de l'expiration par la bouche. Faites 4 ou 5 respirations lentes.

Vous pouvez maintenant vous lancer dans les postures. En voici quelques-unes que vous pourrez facilement vous approprier.

1. Le **salut au soleil** : Debout, les pieds joints, tendez les bras vers le soleil. Puis baissez-les devant vous et accroupissez-vous jusqu'à poser les mains au sol en gardant les pieds bien à plat. Puis repartez dans l'autre sens jusqu'à revenir à la position de départ.
2. La **montagne** : Tenez-vous debout, bien droit, les talons légèrement séparés. Levez ensuite vos orteils du sol et reposez-les lentement un à un. Balancer alors votre poids de gauche à droite, d'avant en arrière puis finalement venir reprendre la position de départ.
3. Le **chat** : Cette posture est très connue et facile à réaliser : à quatre pattes, expirez en arrondissant le dos progressivement du bassin jusqu'au sommet du crâne (tête bien relâchée entre les bras) puis inspirez en creusant le dos, vertèbre par vertèbre, depuis le sommet du crâne jusqu'au bassin. Faites 3 à 6 respirations profondes dans chaque position.



4. L'**éventail** : En position debout, pieds écartés de la largeur du bassin, inspirez, levez les bras tendus devant vous, retenez votre souffle et secouez les poignets comme si vous vouliez vous débarrasser d'un papier collant. Soufflez et relâchez les bras le long du corps. Réalisez cet exercice 3 fois.
5. Le **chien tête en bas** : Mettez-vous à quatre pattes, levez les fesses vers le ciel, la tête bien relâchée entre les bras. Le corps forme un V inversé. Faites 3 à 6 respirations abdominales profondes dans cette posture. N'hésitez pas à plier les genoux si cela vous permet de bien allonger le dos.
6. Le **cobra** : Allongez-vous sur le sol, les jambes tendues et les bras le long du corps, une joue posée par terre. Lentement, on tourne le visage vers le sol en posant ses mains de chaque côté de sa tête. On la relève doucement en creusant légèrement le dos. Puis on redescend lentement pour se retrouver de nouveau couché.
7. La **bougie** : asseyez-vous sur vos talons en relâchant les épaules. Joignez les mains devant vous et fermez les yeux. Etirez ensuite les bras au-dessus de la tête comme si vous étiez une bougie et vos mains la flamme. Revenez ensuite à la position initiale.