

Activité du jour : séance de yoga pour toutes et tous !  
Petits et grands, sportifs et moins sportifs !



Matériel :

- un tapis de sol si vous en avez un ! (sinon vous pouvez utiliser une serviette de bain un coussin ou un plaid)

Aujourd'hui nous vous proposons une initiation au yoga pour les petits et grands ! En ces temps de confinement, pratiquer le yoga, c'est l'occasion de se relaxer, de lâcher prise, de s'étirer et s'assouplir ou encore d'augmenter sa concentration.

Dans cette première séance nous débuterons avec plusieurs postures simples. Par la suite, il s'agira de réaliser de courts enchaînements.

Vous pouvez choisir d'écouter de la musique qui vous permet une plus grande relaxation ou alors simplement profiter du silence.

Dans la pratique du yoga, la respiration est très importante, pendant chaque posture respirer de façon naturelle. Après chaque posture asseyez vous, détendez votre corps et votre esprit. Prenez le temps de réaliser ces postures à votre rythme !

## LA POSTURE DE L'ARBRE



Cette posture est idéale pour travailler l'équilibre et la concentration. Sollicitant de nombreux muscles, elle contribue à renforcer le corps.

Placez-vous debout, les pieds au sol et les hanches à la même hauteur. Ouvrez la poitrine et fixez un point devant vous. Toujours en fixant ce point, pliez progressivement une jambe. Tournez le pied à 90° pour venir le positionner sur la face interne de la jambe d'appui. Joignez ensuite les mains en plaçant les coudes devant la poitrine ou au-dessus de la tête.

Respirez profondément une petite dizaine de fois dans cette position.



*Pour les plus petits si l'équilibre est encore chaotique ...*

## LA POSTURE DU GUERRIER



On se tient debout, on écarte les bras. On avance d'un grand pas avec une jambe et on la plie ! L'autre jambe est tendue. Recommencez plusieurs fois.



## **L'ÉTIREMENT DU CHAT**



Mettez-vous dans la peau d'un félin le temps d'un instant.

Idéale pour étirer et détendre l'ensemble de la colonne vertébrale, cette posture vous soulagera de vos maux de dos. En massant et stimulant les organes intestinaux, elle favorise l'élimination des toxines. Cette posture permet également à vos muscles de s'étirer.

Commencez par vous installer à 4 pattes, à la manière d'un chat debout. Vous pouvez placer un plaid, une serviette de bain, ou un coussin sous vos genoux pour plus de confort.

Étalez bien les doigts des mains et inspirez profondément en creusant le bas du dos et en levant la tête. Réalisez une expiration profonde en arrondissant le dos. Répétez cette position plusieurs fois en rythmant les mouvements avec votre respiration.



## **LA POSTURE DE L'ENFANT**

Idéale pour récupérer et profiter d'un moment de relaxation après l'étirement du chat, cette posture détend le bas du dos, les épaules et la nuque.

Placez-vous en position 4 pattes, comme pour la posture précédente. Déposez vos fesses sur vos talons et positionnez vos bras devant vous ou le long du corps. Le front bien ancré dans le sol, effectuez une dizaine de respirations profondes. Laissez-vous gagner par la détente, jusqu'à un lâcher prise total. Capable d'apaiser l'esprit, cet exercice peut aussi être effectué avant d'aller dormir.



## **LA POSTURE DU BATEAU**

Pour les plus courageux !



Allongez-vous. Vos jambes sont tendues et vos bras sur les côtés, le long du corps. Levez vos jambes sans plier les genoux, ainsi que le buste. L'objectif : essayer de former un angle à 45°. Maintenez cette position pendant une dizaine de respirations. Expirez ensuite doucement en relâchant le corps.

Pour débiter, optez pour une variante plus facile : placez les bras à l'arrière des genoux légèrement pliés.



Pour débiter, on s'aide en maintenant les jambes (photo 1)

N'oubliez pas de vous détendre et de respirer entre chaque posture.

***Si la posture du bateau est trop difficile, pour les plus petits...***

### **LA POSTURE DU DRAGON**



A genoux, on vient poser la plante du pied droit au sol, et les mains sur la cuisse droite. Le dos est bien droit, on lève les bras en l'air. On peut faire cette posture à deux et toucher les mains de son partenaire. On recommence avec la jambe gauche.



Pour terminer votre séance, nous vous proposons de réaliser :

### **LA POSTURE SAVASANA**



Allongez vous confortablement, vous pouvez mettre un petit coussin ou autre si vous en ressentez le besoin.

Maintenant, concentrez votre attention sur votre respiration. Inspirez par le nez et soyez conscient du souffle qui remplit vos poumons. Votre abdomen se lève. Sans pause, commencez l'expiration, continuez à respirer par le nez tout en laissant l'abdomen tomber naturellement lorsque l'air quitte vos poumons.



Détendez-vous et laissez le rythme naturel de la respiration prendre le dessus, l'inspiration et l'expiration s'écoulent sans effort, l'une dans l'autre...