

Yoga pour les enfants et les parents

Le yoga est une discipline physique qui permet de mobiliser son corps, ses muscles, son appareil respiratoire et son mental.

Mais pour parvenir à enchaîner **les postures de yoga**, à respirer comme il faut et à se concentrer sans souci sur toutes les parties de son corps, il ne faut pas être trop exigeant avec soi-même. Il faut commencer par des postures simples.

Ce qu'il faut pour votre séance de yoga

Avant de commencer, il vous faut un tapis de sol et trouver **un espace calme (à l'intérieur ou à l'extérieur)**, où vous puissiez l'installer et étendre les membres, debout comme allongé.

Pour **bien pratiquer le yoga**, on recommande d'être pieds nus, afin de bien sentir les appuis avec les pieds et de ne pas glisser.

Comment respirer quand on débute le yoga ?

La respiration est primordiale, elle est lente et profonde.

Pour commencer sa séance :

Assis en tailleur, fermez les yeux, et posez vos mains sur les cuisses, paumes vers le ciel. D'abord redressez le dos comme si on vous tirait le sommet du crâne par un fil. Epaulées baissées, comme si on voulait les éloigner des oreilles, respirez en y prêtant toute votre attention.

La respiration :

D'abord inspirez par le nez et expirez par la bouche sans retenue, en vous relâchant bien. 5 fois.

Puis faites en sorte d'envoyer l'air dans le ventre à l'inspiration : le ventre se gonfle. Et expirez bien profondément 5 fois.

Ne retenez jamais votre respiration, la bonne circulation de l'air est un atout majeur pour progresser.

Posture de yoga pour débutant n°1 : la montagne

On pourrait croire qu'il s'agit simplement de se tenir debout, bien droite, mais cette posture demande une exécution plus technique que cela.

Les pieds parallèles se touchent au niveau des gros orteils mais pas des talons, les orteils doivent être bien ancrés dans le sol. Les yogis parviennent à les écarter en éventail tout en étant de réels appuis.

Serrez bien le dessus de vos **cuisses** (quadriceps) et vos **abdos**, cela va engager les muscles et vous aider à bien vous tenir. Les **bras** sont le long du corps, paumes vers les cuisses, puis montez-les au dessus de votre tête en croisant les doigts, index levés vers le plafond. Baissez les **épaules** de manière à rapprocher vos omoplates (les deux sont liés de toute façon) et regardez droit devant vous.

Tenez cette posture de manière active en gagnant cuisses, abdos, épaule baissées, orteils dans le sol pendant 5 respirations profondes. A mesure que vous maîtriserez bien la posture, vous pourrez allonger le temps et serrer encore plus profondément cuisses, abdos, et même fessiers.



Bénéfices : le gainage des cuisses et de la ceinture abdominale (pas seulement les abdos mais aussi le dos) en profondeur et en douceur.

Posture de yoga pour débutant n°2 : le chien tête en bas

Cette posture semble facile mais elle se révèle très exigeante quand on veut bien la réaliser. De plus, elle permet d'irriguer le cerveau.

Pour trouver **la bonne position**, mettez vous à quatre pattes : les mains sont posées sous les épaules, les doigts déployés à plat et bien ancrés dans le tapis de yoga, les genoux pliés sous les hanches.

Remontez les fesses comme si on tirait votre bassin vers le plafond, et **poussez sur vos mains**. Les omoplates doivent se rapprocher, les épaules doivent rester éloignées des oreilles. Ne cambrez pas, ne rentrez pas la tête pour garder les cervicales dans le même axe que le reste de la colonne.



Tendre les jambes n'est pas une fin en soi, et si vous n'y parvenez pas, vous pourrez essayer d'étirer une jambe puis l'autre, en rapprochant le talon le plus possible vers le sol.

Pour progresser : jambes pliées, faites un petit pas en avant et remontez les fesses, poussez sur les bras et tendez les jambes. Respirez profondément par la bouche.

Sortez de la position soit en vous remettant à quatre pattes, soit en ramenant vos mains près de vos pieds puis en déroulant la colonne vertèbre par vertèbre (surtout d'un seul coup, vous risqueriez de voir des étoiles !).

Bénéfices : Elle permet de renforcer le buste, le dos, les poignets, les épaules et les jambes, et d'étirer la colonne et les tendons d'Achille.

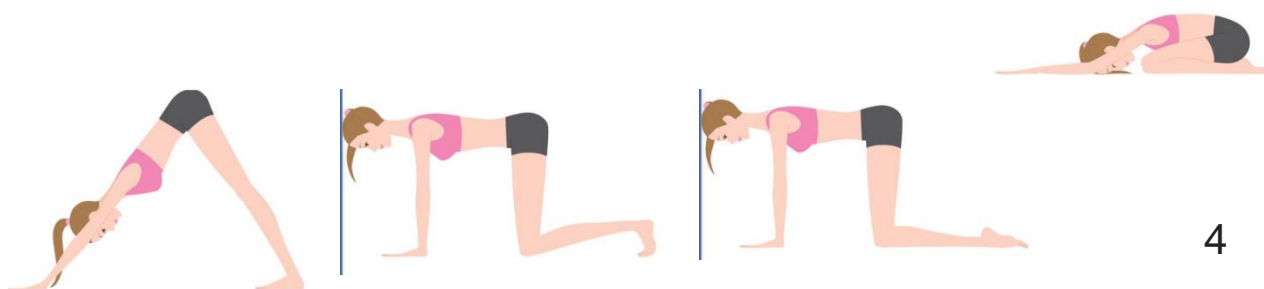
Posture de yoga pour débuter n°3 : l'enfant

Il s'agit plutôt d'une **position relaxante**, parfaite après des postures plus exigeantes comme Chien tête en bas.



Mettez-vous à quatre pattes, genoux écartés de la largeur des hanches, bras tendus avec les mains bien ancrées dans le sol, et sur une expiration, ramenez les fessiers vers l'arrière de manière à s'asseoir sur ses talons, tout en gardant les mains au sol. Si cela vous pose problème au niveau des cuisses ou vous comprime le ventre, vous pouvez écarter les genoux.

Variante



Bénéfices : Ouverture du bassin, souplesses des genoux et du coup de pied, étirement du dos, assouplissement des épaules.

Posture de yoga débutant n°4 : la planche



Pour bien se positionner, depuis la **posture de l'Enfant**, remontez en "**Chien tête en bas**" en poussant sur vos bras, sans bouger les orteils sur lesquels vous prenez appui et en ayant les mains bien ancrées, tendez les bras de manière à avoir les mains posées sous les épaules.

Votre corps doit former **un alignement** jambes tendues/bassin/dos et ne rentrez ni ne sortez trop la tête pour garder les cervicales dans le même axe que la colonne.

Serrez le ventre pour ne pas cambrer, et contrôlez bien les fessiers pour ne pas les remonter trop haut.

Respirez profondément, resserrez les omoplates pour abaisser les épaules et tenez la posture en respirant.

Variante : Comme on vous le spécifiait, vous pouvez corser l'exercice de manière dynamique en descendant en demi-planche sur coudes repliés.



N'oubliez pas de respirer !

Bénéfices : des bras toniques, des épaules fortes et surtout une ceinture abdominale en béton armé, abdos comme dorsaux. D'ailleurs, les personnes qui ne sont pas du tout musclées du dos, craignent que cette posture ne leur fasse mal au dos, alors que le plus souvent ce sont leurs muscles qui travaillent qu'elles sentent (enfin) ! Les courbatures à J+1 ou 2 en attestent...