

LE YOGA POUR TOUS. SEUL OU ENSEMBLE.

Être confiné chez soi peut être source de tensions et de stress; on a le sentiment d'être impuissant face à la situation, on a parfois peur même si on est en sécurité à la maison, on est triste de ne pas pouvoir jouer avec ses ami-e-s et surtout, on peut en avoir marre de toujours être avec ses parents (et eux aussi) !

Face à cette réalité, le yoga peut aider à calmer nos émotions et à se reconcentrer avec des exercices simples de respiration et de relaxation, mais aussi à développer notre équilibre et à renforcer nos muscles par des mouvements de pose.

La respiration ; la base du yoga :

Avant de commencer des exercices, prenez quelques instants pour retrouver une respiration calme et régulière : inspirez profondément en gonflant le bas-ventre et la cage thoracique, puis en faisant une courte apnée (1-2 sec) avant d'expirer entièrement, pour refaire une courte apnée avant d'inspirer à nouveau.

Il s'agit là de retrouver une respiration dite naturelle. Selon la prof de Yoga Doris Iding ; « *La plupart des enfants se mettent très tôt à respirer de façon superficielle. À la naissance, l'enfant a généralement une respiration **naturelle. Elle est ancrée profondément dans le bas-ventre.** Mais les enfants sont exposés très tôt au stress et leur respiration devient, peu à peu, beaucoup plus **superficielle** : ils respirent uniquement avec **le haut de la cage thoracique.** On perd alors l'effet relaxant et décontractant. »*

Quelques mouvements et exercices à faire à plusieurs.

Un parent peut faire la démonstration la première fois.

- Debout, paumes des mains l'une contre l'autre à la hauteur du coeur et se saluer en Namasté. Sur une ou deux jambes.



- Bateau : assis en tailleur, tanguer comme sur une mer agitée (mouvements de gauche à droite et d'avant en arrière - inspirer et expirer). Puis la mer se calme et le bateau est stable. Exercices pour délier la nuque (gauche, droite, avant, arrière et cercles) et pour délier les épaules (soulever une épaule vers l'oreille et la baisser d'un coup, puis l'autre épaule). -> Ne pas oublier d'expirer un bon coup.



- Détente du visage : faire des grimaces pendant 10 secondes et s'arrêter. Relâcher les muscles du visage. Une fois les yeux fermés, une fois les yeux ouverts.



- Allonger les jambes sur le sol. Secouer les jambes comme des spaghettis tout mous, puis essayer d'attraper ses pieds en s'étirant sur les jambes en avant.

Ensuite, passer les bras par le haut et déposer les mains derrière soi. Ouvrir le coeur et la poitrine vers le ciel, respirer. Faire l'exercice plusieurs fois.



- Exercice d'équilibre. Faire une grande forêt : commencer par planter ses racines (les pieds) puis l'arbrisseau pousse et devient un grand arbre mains en prière. Le vent pénètre dans la forêt et les arbres commencent à bouger sans se déraciner. Puis le calme revient et l'arbre fait pousser ses branches (les mains se tendent vers le ciel). La tempête recommence et les arbres bougent les branches dans le vent. La tempête cesse et la nuit arrive. L'arbre ferme ses yeux...



Quelques positions bénéfiques :

Les animaux et la nature :

Le Chat

- À quatre pattes, expirer, chat dos rond, inspirer, chat dos creux. Dos creux, regarder en face et sourire, puis, monter le regard vers le ciel.



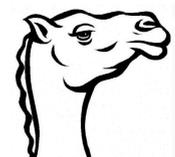
Le Chien tête en bas

- Se mettre à quatre pattes et poser les mains à plat, largeur d'épaules, avec les doigts ouverts. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin. Se mettre sur la pointe des pieds puis lentement, en inspirant, **pousser son bassin vers le haut** en tendant les bras et les jambes. Avec ses mains, faire comme de petits pas en avant pour étendre peu à peu la colonne vertébrale. Les pieds doivent venir se poser à plat sur le sol. La tête reste vers le bas. Revenir à quatre pattes en expirant.



Le Chameau

- S'agenouiller au sol, avec le cou des pieds au sol. Laisser le buste descendre lentement en arrière. Si le corps le permet, attraper les talons. Lorsqu'on est solidement installé, accentuer la flexion en poussant le bassin vers l'avant et vers le haut en inspirant. La tête suit le corps en extension. Tenir la posture autant que possible, puis revenir lentement, en levant d'abord une main, puis l'autre tout en expirant.

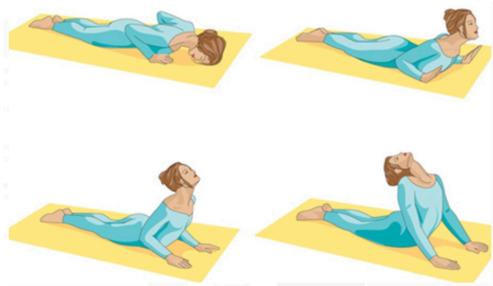


Le Cobra



- Allonger le ventre sur le sol, les coudes le long du corps, les jambes et les pieds joints.

Inspirer et se dresser lentement en poussant sur les bras, en pressant sur les pieds en contractant les cuisses et en resserrant les omoplates. **Comme un fil qui nous tire en arrière.** Expirer et revenir à la position de départ.



Pour les positions ci-dessous, une fois en équilibre, on peut adopter le rythme de respiration suivant : 3-2-5-2 : inspiration sur 3 temps, poumons pleins en apnée sur 2 temps, expiration sur 5 temps et apnée poumons vides sur 2 temps.

La Montagne

- Debout les pieds joints avec les gros orteils qui se touchent et les talons légèrement écartés. Bras le long du corps. Soulever les orteils, bien les écarter et les reposer en douceur au sol. Se balancer lentement d'avant en arrière et d'un côté à l'autre. Ralentir petit à petit les balancement et s'arrêter à la verticale, le poids du corps bien réparti entre les deux pieds. **Serrer les fesses et s'étirer vers le haut** : garder le ventre rentré sans le durcir, bomber la poitrine, étirer la colonne et allonger le cou, menton parallèle au sol. Fermer les yeux et **respirer profondément** pendant 30 secondes à une minute.



L'Arbre

- Il s'agit de la suite de la pose de *la Montagne*. Une fois debout et le poids bien réparti sur les deux jambes, prendre conscience de la force de sa jambe d'appui. Mettre doucement du poids sur cette jambe d'appui comme si on l'« enracinait » en appuyant bien toute la plante du pied. Plier l'autre jambe pour amener le talon au niveau du genou ou jusqu'au haut de la cuisse. Diriger le genou de la jambe pliée sur le côté. Étirer la colonne vertébrale vers le haut et garder le bassin bien droit vers l'avant. Puis joignez les mains coudes au corps devant la poitrine. Egaliser la pression entre les deux paumes et entre la cuisse de la jambe d'appui et le pied. **Respirer.**



Le Lotus

- S'asseoir sur un tapis les jambes devant soi. Replier la jambe droite pour qu'elle vienne se poser sur la cuisse gauche. Replier la jambe gauche pour qu'elle vienne se poser sur la cuisse droite. Les mains sont posées à plat sur les genoux ou à plat dos les doigts formant un *mudra* : l'index et le pouce se touchent tandis que les autres doigts sont ouverts. Fermer les yeux. **Respirer.**



Le Guerrier I

- La posture de départ est celle de la Montagne. Les mains posées sur les hanches, écarter les jambes d'une dizaine de centimètres. Faire un très grand pas vers l'avant avec le pied droit, jusqu'à avoir une distance d'un peu plus d'un mètre entre les pieds. La jambe arrière est complètement tendue et son pied bien ancré pointe vers l'extérieur (45°). Former un angle droit avec le genou avant, puis tendre les bras en l'air en laissant les épaules loins des oreilles. Regarder ses pouces.

