



Yoga au sol



Présentation: le Yoga est une discipline visant à unifier le **corps** et **L'esprit** par des exercices physiques appelés « **postures** »

Les postures ont pour but de faire **circuler dans son corps de l'énergie** qui fait accéder à la **détente** physique et mentale.

Le principe est de se **faire du bien** et **d'écouter son corps**. Le yoga **ne doit pas** faire mal!

Il n'y a donc **pas d'âge** pour commencer.

Regarder le voisin est inutile: personne ne fait mieux que l'autre, mais **chacun doit faire comme son corps lui permet**.



Installation: toute la famille est invitée à **préparer un endroit paisible**. Le Yoga est aussi un « état d'esprit ». Pas besoin d'un grand espace! Prenez juste le temps, avec les enfants, de **ranger** la pièce avant de commencer. L'activité se **pratique au sol**, c'est donc bien d'avoir un **tapis**.



Respiration: Il faut respirer **profondément** en faisant **gonfler son ventre**. La respiration est le premier outil pour se détendre et faire **circuler son énergie vitale**. Ne pas hésiter à **exagérer** les inspirations et à souffler très longtemps, cela aide aussi à **se concentrer**!

NB: même si on respire profondément, on utilise que son **nez** pour respirer!



Séance: Prenez le temps de **bien lire** le document pour bien comprendre les postures.

Ne vous précipitez pas: « **installez-vous** » dans la posture **tranquillement** et en respirant. Chaque posture se maintient de quelques secondes à plusieurs minutes suivant votre **envie** et **capacité**.



Aux parents: Si votre enfant/jeune a besoin, vous pouvez **le guider et l'installer** dans la posture en l'aidant à tenir.



C'est parti!





Commencer sur le dos: [la posture de relaxation](#).

Les jambes sont écartées d'environ 60cm, les bras sont écartés du tronc, paumes de mains vers le ciel.

Cette posture, [Shava Sana](#) peut se faire à plusieurs moments dans la journée. Il s'agit de ressentir son corps et de se concentrer sur sa respiration.

BUT:



- 1) Concentration
- 2) Détente
- 3) Ressentir ses appuis
- 4) Schéma corporel : maman/papa/frère/soeur touche le corps.

Départ: la tête -> cou -> épaules -> bras -> mains. Remonter sur les épaules puis le tronc jusqu'aux hanches -> cuisses -> genoux -> jambes -> pieds. Remonter jusqu'aux hanches.



Se retourner: [posture du cobra](#).

Les talons se touchent. Les mains sont sous les épaules. Le menton est au sol, on regarde devant soi.

Si possible: lever la tête en utilisant son dos et un peu pousser sur les mains.

BUT:



- 1) Faire un retournement seul ou avec aide
- 2) Travailler sa tête
- 3) Travailler son dos





Se remettre sur le ventre: [posture de l'arc](#).

Plier les genoux et attraper ses chevilles.

Si possible: se redresser et regarder devant soi, l'effort se passe dans les jambes.

BUT:



- 1) Travailler sa tête et le regard
- 2) Etirement du dos
- 3) Travailler ses jambes



Venir sur ses talons: [posture de l'enfant](#).

Assis sur ses talons. Le dos enroulé. Le front sur le sol. Bras proches du corps. Paumes de mains vers le ciel.

BUT:



- 1) Pousser sur ses bras pour s'asseoir sur ses talons
- 2) Posture pour se détendre et se concentrer sur soi



Venir s'asseoir sur le côté puis en tailleur: [posture du papillon](#).

Le dos est bien droit et on regarde devant soi. Les plantes de pieds se touchent. Les mains sont sur les pieds.

Si possible: faire des petits mouvements de hauts en bas avec ses jambes.



BUT:

- 1) Se tenir droit
- 2) Travail des muscles des hanches
- 3) Souplesse





Se remettre dans la [posture de relaxation](#) et faire comme au début.

Y rester aussi longtemps qu'on le souhaite, en disant [merci à son corps](#) mentalement.

Papa ou maman peuvent le [dire à voix haute](#) pour les enfants.

« [Je détends ...](#) » et on cite chaque partie du corps dans l'ordre où elle a été touchée au début et à la fin.



FIN