

DEFI PARTAGE 3



Après ces quelques semaines de confinement,
Après ces quelques semaines de vie ENSEMBLE à la maison,
Pour se ressourcer et être prêts à vivre les prochaines semaines,

UN PEU DE YOGA, pour se détendre ?!?! ?!?!

Nous vous proposons de reproduire les mouvements contenus dans le document joint Seul, en famille Prenez des photos, filmez-vous et envoyez-les nous par mail à delegue.usep62@gmail.com ou via whatsapp au 06 50 93 53 39 *Les photos et vidéos déposées sur cet espace de partage sont susceptibles d'être utilisées avec parcimonie par l'USEP62 via ses réseaux sociaux pour promouvoir son action.*

A vous de respirer, de vous détendre,
De vous amuser ...
Et
Restez chez vous ...

LE PAPILLON



Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant «raidir» l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



1 Tu t'assois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.



5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante,
à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers,
bras et jambes tout relâchés,
tu te sens en paix.



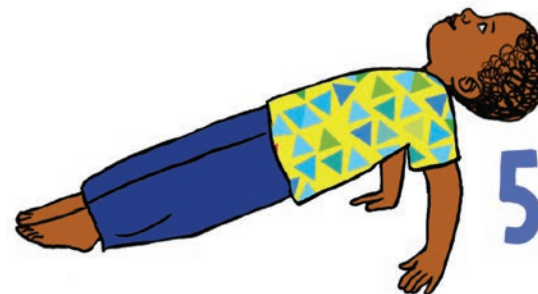
2 Derrière toi, tu poses les mains,
tu prépares les escaliers
du toboggan que tu deviens !



3 Pointes de pieds bien tendues
et jambes très serrées,
te voilà prêt à te soulever,
en contractant bien tes fessiers.



4 Tu soulèves tes fesses
de plus en plus haut,
pour faire un toboggan
très très beau !



5 Jambes tendues
et mains en appui,
tu regardes le ciel infini...
Comme ce toboggan
est joli !



6 Puis en expirant,
tu redescends ton corps
tout doucement.
Tu te reposes...
un petit moment,
avant de le refaire
une ou deux fois encore.

Petit yoga

La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



1 Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre, tu te prépares à sortir.

2

En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



3

Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière ! La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



4

Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.



5

Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se déplient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps !

Conception et textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

Cette fiche vous est offerte par le magazine **POMME&PI**

Un petit bol d'air !

L'éducation à la respiration est fondamentale pour évacuer le stress, car le trop-plein d'air crée l'oppression et l'agitation.



1 Bien ancré sur tes deux pieds, on dirait que tu tiens un petit bol entre tes mains.



2 En étirant tes bras très haut vers le ciel, tu prends une grande inspiration.



3 Puis, comme si tu tirais sur deux ficelles invisibles en même temps, en pliant tes genoux, tu descends, en expirant, tout doucement...



4 Petit à petit, tu t'accroupis... tout en vidant l'air de ton corps. Et comme un ballon qui va se regonfler, tu vas pouvoir recommencer !

La girafe

Cette posture détend les muscles du cou et permet à l'enfant de sentir l'axe de sa colonne vertébrale.



1 Tu es debout, tes pieds bien posés, les bras relâchés, et tu sens ton long cou s'étirer. Te voici une grande girafe.



2 Cet immense cou a besoin de se reposer ! Alors, tout doucement, tu penches ta tête d'un côté, comme si tu faisais un petit câlin à ton épaule.



3 Et l'autre épaule ? Il ne faut pas l'oublier ! Tu penches alors ta tête de l'autre côté. Respire bien...



4 Comme c'est agréable de sentir son cou ainsi... On dirait même qu'il a grandi ! Tu es une girafe bien jolie !

LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante,
à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers,
bras et jambes tout relâchés,
tu te sens en paix.



4 Tu soulèves tes fesses
de plus en plus haut,
pour faire un toboggan
très très beau !



2 Derrière toi, tu poses les mains,
tu prépares les escaliers
du toboggan que tu deviens !



5 Jambes tendues
et mains en appui,
tu regardes le ciel infini...
Comme ce toboggan
est joli !

3 Pointes de pieds bien tendues
et jambes très serrées,
te voilà prêt à te soulever,
en contractant bien tes fessiers.



6 Puis en expirant,
tu redescends ton corps
tout doucement.
Tu te reposes...
un petit moment,
avant de le refaire
une ou deux fois encore.

La sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuisses. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.



1 Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.



2 Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.



3 En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.



4 Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !



5 Puis, en tournant ta tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...



6 Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.

La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

1 Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



2 Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau*. Qu'il est beau !

3 Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



4 Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



5 En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !

6 Puis tu vides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.

