

LE YOGA DES ANIMAUX

Un rendez-vous quotidien (15 min) pour :

- Un meilleur sommeil
- Des bienfaits physiques (souplesse, croissance, respiration)
- Une meilleure concentration
- Un calme retrouvé
- Maîtrise du langage corporel, du contrôle du corps, de l'espace.
- Un moment unique
- Une meilleure estime de soi
- Une activité en famille.

3 postures vous sont proposées cette semaine. Vous pouvez commencer la séance par des exercices de respiration assis en tailleur ou allongé à plat dos sur le sol, mains sur le ventre, pour sentir le ventre « se gonfler et se dégonfler ». Puis vous essayez les nouvelles postures des animaux. Terminer la séance par de la relaxation et de la respiration profonde.

Bonne séance !

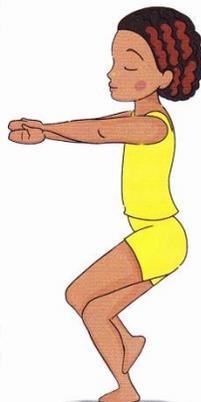
Cette posture fait travailler les muscles et les articulations des jambes. Elle développe la coordination, l'équilibre et débarrasse les jambes de leur fatigue.

1



Se tenir droit, les bras le long du corps. Plier la jambe droite, croiser le genou gauche par-dessus la droite et passer le pied derrière le mollet, de façon à ce que les jambes soient solidement verrouillées.

2



Procéder de même avec les bras, le coude droit se trouve en dessous du gauche.

3



Abaisser son assise et tendre les bras vers le haut, diriger le regard vers le ciel ou devant soi, conserver l'équilibre. Sur une expiration, décroiser peu à peu les bras et les jambes. Répéter l'exercice de l'autre côté.

Attention: pour commencer, tu peux utiliser un soutien ou de l'aide afin de tenir plus facilement la posture. Tu peux également ne croiser que les jambes.

Posture de l'aigle



Un aigle a des pattes puissantes, pour tenir fermement sur les branches des arbres.

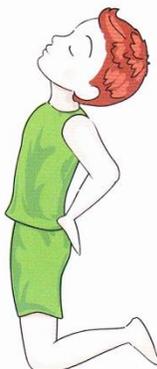
Cette posture est efficace pour redresser le dos et les épaules, tonifier les muscles des cuisses et faire circuler l'énergie dans la colonne vertébrale.

1



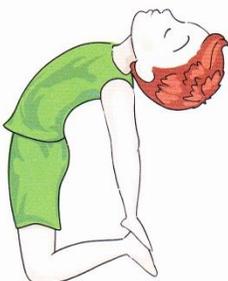
S'agenouiller sur la pointe des pieds.
Réguler la respiration.

2



Se relever sur les genoux, étirer les muscles de la partie avant des jambes, contracter les cuisses en basculant le bassin vers l'avant. Appuyer les paumes sur les fesses et commencer à tirer légèrement les épaules et les coudes vers l'arrière.

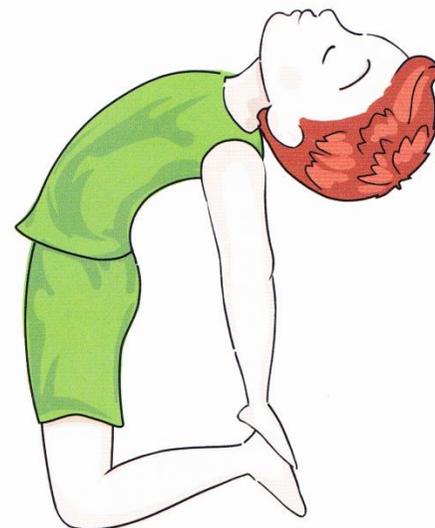
3



Abaisser les mains sur les pieds, continuer à creuser la cambrure en s'efforçant de respirer avec la cage thoracique et de sentir son ouverture.

Attention : efforce-toi de ne pas trop rejeter la tête en arrière. Au départ, tends le menton en l'air. Si, à l'étape 3, tu éprouves trop de tensions et de crispations dans les reins, arrête-toi à la position 2. Si, après l'exercice, la tension dans les reins perdure, allonge-toi sur le dos et ramène tes genoux vers toi, repose-toi dans cette position.

Posture du chameau



À chaque inspiration, le chameau gonfle ses bosses.

Cette posture étire la colonne vertébrale et le haut des cuisses, et renforce les épaules.

1



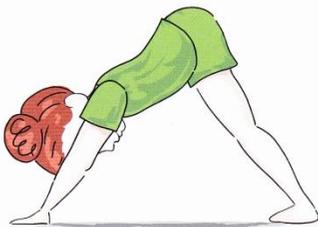
Se mettre à quatre pattes.

2



Sur une expiration, commencer à tendre les jambes et à repousser le sol avec les bras, en dirigeant le ventre vers les cuisses.

3



Sur une inspiration, lever le bassin en gardant les jambes tendues et le dos droit. Détendre le cou.

Attention: essaye de poser les talons sur le sol. Surveille ton dos, il doit être droit, sans cambrure.

Posture du chat



Le petit chat ronronne quand il s'étire.