

## Postures de Yoga pour enfant

**La posture du chat : pour se détendre, s'étirer le dos comme un félin et tonifier son dos**



C'est une posture très connue et facile à faire : l'enfant s'amusera et celle-ci lui fera le plus grand bien. L'enfant se met à quatre pattes, le dos creusé, la tête levée. Puis il expire profondément en arrondissant le dos en relâchant sa tête avant de revenir à la position de départ en expirant. Cette posture est dédiée au dos et tonifiera particulièrement la colonne vertébrale de votre enfant. L'enfant prend conscience de la souplesse et de l'élasticité de son dos, un excellent réveil musculaire aussi bien à réaliser par les parents.

**La posture de la tortue : parfait pour se calmer et prendre conscience de son corps**



Asseyez vous avant de pouvoir réaliser la position de la tortue. Demandez à votre enfant de s'asseoir en tailleur puis de mettre ces deux pieds l'un contre l'autre. Ensuite, il devra glisser les mains et les avant-bras sous les mollets étirés loin derrière. L'étape suivante est de tourner la paume des mains vers le haut de rentrer la tête et de courber le dos en descendant le menton vers la poitrine ! Voici une jolie tortue ! Rester ainsi deux minutes puis se déplier pour sortir de sa carapace. La fin de la posture se fait tout en douceur.

## **La grenouille : pour assouplir les articulations en douceur et s'échauffer**

L'enfant doit tout d'abord s'accroupir puis poser ses mains à plat entre les pieds : voilà une jolie grenouille. Ensuite, demander lui de sautiller en gardant les mains bien collées au sol. L'étape suivante est de commencer doucement à déplier ses jambes en appuyant sur ses pieds jusqu'à se retrouver debout ! Vous l'avez deviné c'est un très bon échauffement. C'est un exercice que l'enfant fera en 'amusant car il reproduit de suite les bonds et sauts de la grenouille. Ce qui est encore plus génial c'est qu'il rira à vous voir faire de même. Ensuite, on coasse tous ensemble, le top !



## **La posture de l'enfant parfois appelée aussi de l'escargot : un temps de relaxation**



Tête au sol et bras le long du corps la posture de l'enfant procure quelques minutes de calme et de relaxation.

La posture de l'enfant est idéale pour finir une séance de yoga. Il se pose, genoux au sol, en boule, la tête posée juste devant et les bras relâchés le long du corps, paumes vers le haut. On restera dans cette position le temps que l'on souhaite les yeux fermés, jusqu'à ce sentir totalement détendu. Le corps, les épaules et les bras sont relâchés