

# LE COIN DES BONNES IDEES ... CONFINEES n°6



## Faire du yoga en famille

Cette article concerne plutôt les grands enfants qui se plairont à participer à leur manière en levant les bras, s'allongeant par imitation ou simplement en vous regardant.

Le yoga peut se pratiquer dès 2 an par des exercices simples, qui aident à canaliser leur énergie qu'ils ont à revendre.

A cet âge, ils apprécient les postures aux noms d'animaux qu'ils connaissent.

### Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

**1** Assis sur tes genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respirez calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



**2** Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et devant des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...

**3** Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu zozes la langue, tu écartiques les yeux et tu pouses un «GRRR...» puissant !



**4** Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu flétries comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

**5** Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «ici, c'est chez moi !»



**6** Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau flétrer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respirez doucement et tu te repose...



### Petit yoga

#### Le chat

Aujourd'hui, je t'invite à faire le chat, un exercice rigolo qui te fortifie le dos. Regarde-moi, tu es prêt(e) ? C'est parti !

**1** Pour te préparer à la posture du chat, assieds-toi sur tes genoux.



**2** Ensuite, mets-toi à 4 pattes, avec le dos bien plat. Ouvre grand les yeux, et regarde droit devant toi.



**3** Puis creuse ton dos. Ta tête et tes yeux regardent vers le ciel. Tiens, un oiseau vole tout là-haut !



**4** Les yeux toujours levés vers le ciel, tu ouvres grand la bouche comme pour attraper l'oiseau...



**5** Bien assis(e) sur tes genoux, tu montres tes griffes. Tu te prépares à sauter sur ta proie. Mais... voilà un chien qui vient !



**6** Tu reviens à quatre pattes et tu caches ta tête en joignant un genou des deux, mind ! Pour finir, assieds-toi à nouveau sur tes genoux pliés. Miaou !



### LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



**1** Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



**2** Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



**3** Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



**4** Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !

Pour en obtenir d'autres:

<https://www.familiscope.fr/activites-enfants/l-atelier-pomme-d-api/le-petit-yoga/>

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

<https://www.youtube.com/watch?v=XYUhwIMeK1Q>

Association des crèches Saint Bernard – LYON