

Yoganimo

Le yoga des enfants



Sophie Martel et Marie-Hélène Tapin
Isabelle Charbonneau

Éditions Enfants Québec

Yoganimo

Le yoga des enfants



Sophie Martel et Marie-Hélène Tapin

Illustrations de Isabelle Charbonneau

*Pour mon petit prince Édouard, celui qui,
grâce au yoga prénatal, fût à l'origine
de cette belle aventure. — S. M.*

*À mon fils Simon,
mon amour, ma source
d'inspiration. — M-H.T.*



Éditions Enfants Québec

Petit mot aux parents

Yoganimo vous propose des postures de yoga rigolotes à exécuter avec votre enfant chaque jour. Exécutées avec précision, elles sont excellentes pour la santé et le bien-être de votre enfant.

La pratique du yoga améliore l'attention et le sens de l'équilibre, aide à conserver une bonne flexibilité et développe la force physique. Prenez plaisir à en faire en famille !



Viens faire
du yoga avec
PetitYogi !

Nos conseils

Nous vous recommandons de maintenir chaque posture durant un nombre de respirations correspondant à l'âge de votre enfant. Par exemple, un enfant de quatre ans comptera quatre respirations dans sa posture avant de passer à la suivante.

Autant que possible, l'enfant doit inspirer et expirer par le nez, avec fluidité. Cela permet une respiration calme et posée, une bonne oxygénation et une bonne circulation énergétique.

Il n'est pas recommandé de faire du yoga le ventre plein. Attendez au moins 30 minutes après les repas ou la collation, sauf pour la posture de l'éclair.

Invitez l'enfant à porter des vêtements souples et confortables afin qu'il soit libre dans ses mouvements.

En cas de doute, de handicap ou de problème de santé physique ou mental, veuillez consulter un professionnel de la santé ou un professeur de yoga.

Lorsque je me réveille le matin, je dis bonjour
à mon ami le soleil.

❶ Le soleil

Je m'étire très haut et je vais
chatouiller le soleil avec mes doigts.



❷

La terre

Puis, je redescends
très bas et je vais
toucher la terre.



❸ La grenouille

Puis, je saute en ramenant les pieds
en avant, tout près de mes mains.

Je ressemble à une grenouille.

Je recommence la salutation au
soleil encore et encore !



③ Le guépard

Je m'accroupis comme une grenouille.
Je saute en lançant les pieds vers
l'arrière et je fais le guépard qui guette.



④ Le cobra

Je me couche par terre, je pousse
sur mes mains et relève ma tête
vers le ciel. Je fais le cobra.
Je sors la langue
comme le serpent...
Sssss...



⑤ Le chat

Je me mets à quatre
pattes. J'arrondis mon dos,
je le creuse, je l'arrondis
à nouveau. Je fais comme
le chat qui s'étire.
Miaou!



⑥ Le chien

Je relève les fesses vers le haut
et je pousse dans mes mains et
mes pieds. Je deviens un chien
qui s'étire. Wouaf!



Avant et après le repas ou la collation,
j'aide mon corps à bien digérer
tous les aliments que je mange.



❶ L'arc

Avant de me rendre à
table, je me couche sur
le ventre et je fais l'arc
en attrapant mes pieds
avec mes mains. Je peux
me bercer de l'avant vers
l'arrière.

❷ Le koala

À table, je m'assois
sur ma chaise et je fais
comme le koala.

Je pivote sur le côté
droit et je m'agrippe
aux barreaux de la
chaise. Je respire
profondément. Puis,
je fais la même chose
du côté gauche.



Avant le repas,
on peut faire le chat!
« Le chat prépare
l'estomac! »



③ L'éclair

Après le repas, je m'assois à genoux
par terre, les fesses sur les talons.
Mes jambes ressemblent à un éclair.
J'ai le dos bien droit, je pose mes mains
sur mes genoux et je prends de grandes
respirations, jusque dans mon ventre.



Dans la voiture, c'est souvent long
et je m'ennuie. J'aime bouger un peu,
même si je dois rester assis et attaché.

❶ Le papillon

Je colle mes deux pieds
ensemble, je les attrape avec
mes mains et je fais bouger
mes jambes, comme un papillon
lorsqu'il bat des ailes.



❷ Le feu de bois

Je plie ma jambe droite
devant moi et je viens
mettre ma cheville gauche
sur mon genou droit,
comme si mes jambes
étaient des bûches dans
un feu de bois. Je respire
l'odeur du feu. Hummm.
Je fais la même chose
avec l'autre jambe.

