



YOGA ENFANT 15 POSTURES ANTI-STRESS

- A IMPRIMER -

GRANDIRZEN AIDE VOS ENFANTS À TROUVER ET DÉVELOPPER LEURS FORCES !

GRANDIRZEN.FR

La respiration, pont entre le corps et l'esprit

Pour la pratiquer :

- 1- Expire lentement, comme lors d'un soupir de soulagement, en imaginant que tu évacues tous tes doutes, tes soucis, ta colère.
- 2- Imagine un nuage noir sortir de ton corps par ta bouche, par ton souffle.
- 3- Imagine que tu inspires par le nez une couleur jaune comme le soleil, source de joie et de bonheur. Une jolie couleur qui te fait du bien.



Avant de débiter le yoga pour enfant : l'échauffement

Il s'agit d'un exemple d'étirement à effectuer avant toute pratique du yoga.

Pour la pratiquer :

- 1- Place-toi debout, les pieds joints, inspire en levant les bras sur les côtés, puis tends-les au-dessus de ta tête et étire ta colonne vertébrale. Hisse-toi sur la pointe des pieds. Imagine qu'un fil traverse ton corps et te tire vers le haut, redressant ta colonne ;
- 2- Descends tes bras en passant par les côtés et expire doucement le temps de la descente.



La posture du papillon

Parfaite pour un début de séance, elle échauffe tes jambes et travaille ta souplesse. Elle renforce et détend le bas du dos, les hanches, les muscles de l'aîne, les cuisses et la zone interne des genoux. Elle améliore la circulation sanguine et stimule le cœur. Enfin, elle **contribue à réduire l'anxiété et la fatigue**.

Pour la pratiquer :

- 1- Assieds-toi et plie tes jambes en joignant la plante de tes pieds l'une contre l'autre
- 2- Laisse tes genoux tomber de chaque côté
- 3- Approche tes talons vers ton bassin en maintenant la partie extérieure de tes pieds au sol et, si tu le peux, tiens tes pieds avec tes mains
- 4- Puis, les mains placées l'une contre l'autre devant toi, bats des jambes, les genoux du haut vers le bas, **comme si tes jambes étaient des ailes**. Ton dos reste bien droit.

La posture de la montagne

La posture de la montagne ou Tadasana, c'est la force tranquille. Les montagnes s'élèvent majestueusement vers le ciel et s'enfoncent profondément dans le sol. Cette position t'aidera à trouver l'équilibre **entre avoir les pieds sur terre et la tête dans les nuages**.

De plus, **les montagnes sont fortes et puissantes**, de même que les muscles de tes jambes si tu pratiques correctement cette position.



Pour la pratiquer :

- 1- Lève-toi, le dos bien droit et étiré comme si un fil d'or te reliait au ciel et aux racines de la Terre
- 2- Garde tes pieds parallèles et ouvre ta poitrine
- 3- Lève tes orteils pour sentir ta stabilité et répète ces quelques mots : *Je suis fort et stable*
- 4- Amène tes mains devant ta poitrine, paume contre paume, puis lève tes bras au-dessus de ta tête
- 5- Enfin, abaisse tes mains et dis tout haut ou dans ta tête : *Je suis une montagne majestueuse*.



La posture de la bougie ou chandelle

C'est une posture inversée : la tête est plus basse que le corps. Cette posture permet d'étirer la colonne vertébrale et à renforcer les **abdominaux**, elle exerce un effet de détente agréable.

Pour lever les jambes, il est préférable de les plier vers la poitrine et de les étirer ensuite vers le haut, pieds joints et jambes tendues à la verticale.

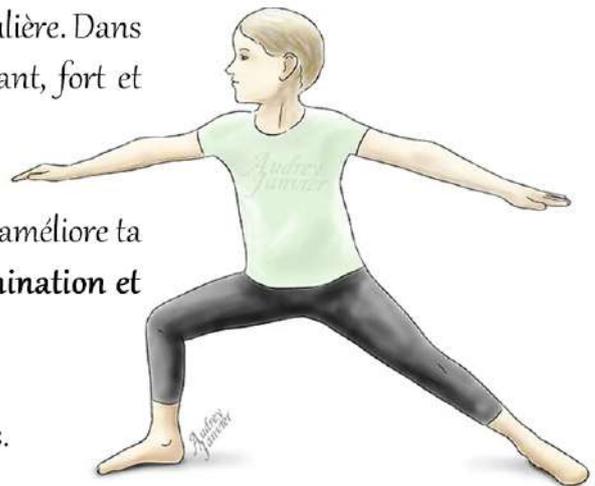
Pour s'entraîner, tes avant-bras peuvent reposer sur le sol. Maintiens cette posture **pendant 40 secondes** idéalement.

La posture du guerrier

La posture du guerrier renferme une signification particulière. Dans cette position, tu deviens un guerrier de la paix, puissant, fort et pacifiste.

Cette position de **yoga pour enfant** renforce tes jambes, améliore ta concentration, ton équilibre, te permet d'acquérir **détermination et confiance en toi**.

Elle sert également à stimuler les muscles du quadriceps.



Pour la pratiquer :

- 1- Commence par Tadasana ou la posture de la montagne. Ramène ta jambe gauche en arrière en réalisant un grand pas
- 2- Plie le genou droit et pose tes mains sur ce genou. Ton quadriceps est contracté, ton dos est bien droit. Les orteils de ta jambe avant (droite) doivent être tournés vers l'avant, tandis que le pied de ta jambe arrière (gauche) doit être sur le côté, formant un angle droit. Tu peux répéter ce **mantra**: *Je suis fort.e et je suis concentré.e*
- 3- Plie encore plus le genou droit et lève les bras en croix en te répétant : *Je suis un guerrier de la paix*
- 4- Plie le genou droit et tourne la tête pour regarder ta main droite
- 5- Répète ces étapes avec l'autre jambe.

La posture de l'arbre



Voilà une autre posture classique et très appréciée des enfants : la posture de l'arbre ou Vrikasana. Parfaite pour apprendre à maintenir l'équilibre, c'est un incontournable du **yoga pour enfant**.

Pour la pratiquer :

- 1- Commence en posture de la montagne, debout
- 2- Amène la plante du pied droit à l'intérieur de la jambe gauche et soutiens-la sur la cuisse ou le mollet en répétant ce mantra : *Je suis concentré.e et stable*
- 3- Étire tes bras vers le haut en imaginant qu'ils sont des branches : *Je touche le ciel*
- 4- Joins tes mains au-dessus de ta tête, étends tes bras et répète : *Je suis un arbre fort et majestueux*
- 5- Répète tout avec l'autre jambe.

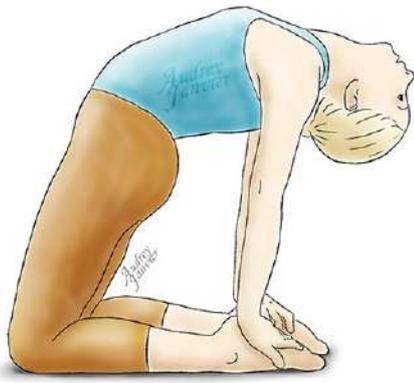
La posture du chien tête en bas

La posture du chien tête en bas ou adho mukha svanasana est l'une des plus pratiquées en **yoga pour enfant et adulte**. Cette position est très complète, car elle étire tout le corps, tout en renforçant les bras et les jambes. **C'est une position relaxante qui détend les enfants.**



Pour la pratiquer :

- 1- Commence par une posture à quatre pattes, pendant que tu te répètes : *Je suis un chien à 4 pattes*
- 2- Enfonce tes doigts de pieds sur le tapis ou au sol et soulève d'abord les fesses en arrière vers le haut tout en expirant
- 3- Étire les jambes, ton dos reste bien droit, le regard vers ton nombril et la tête cachée entre tes bras. Essaie de placer tes talons au sol, mais sans forcer, ce n'est pas l'essentiel. Tes bras restent solides et repoussent le sol
- 4- Tu peux pratiquer une ou plusieurs respirations complètes dans cette posture.



La posture du chameau

La posture du chameau ou ultrasana permet de travailler la souplesse du corps et d'étirer la partie avant du corps, d'améliorer la posture droite.

Le but de cette posture de **yoga pour enfant** : toucher tes talons avec tes mains.

Pour la pratiquer :

- 1- Agenouille-toi, les genoux séparés à la distance de tes hanches et les cuisses perpendiculaires au sol. Appuie fermement les tibias et le haut des pieds contre le sol
- 2- Place tes mains sur tes talons. Penche-toi en arrière au maximum pour pouvoir étirer toute la partie avant de ton corps. Ton regard est levé vers le ciel
- 3- Relâche tes bras et place tes mains sur tes talons, le torse bombé et la tête en arrière. Si tes mains n'atteignent pas tes pieds, laisse les bras relâchés, en évitant les efforts excessifs
- 4- Tiens la posture quelques secondes puis reviens lentement poser tes fesses sur tes talons. Repose-toi dans la **position de l'enfant** pendant quelques respirations.

La posture du cobra

Attention : la posture du cobra ou bhujangasana peut être pratiquée uniquement par les enfants qui n'ont pas de problèmes de dos.

Elle permet d'étirer les abdominaux et détendre les lombaires. Le cobra renforce les bras et les poignets et étire la colonne vertébrale. Cela permet également de bien ouvrir la poitrine.



Les cobras sont longs, majestueux et furtifs. Devenir un cobra le temps d'un exercice permet d'acquérir **force et confiance**, de surpasser ses peurs.

Pour la pratiquer :

- 1- Allonge-toi sur le ventre et pose ta tête sur tes mains pendant que tu penses ou répètes : *Je suis fort et puissant*
- 2- Place tes mains sous tes épaules et soulève doucement ta tête
- 3- Étire bien tes jambes derrière toi, appuie sur le sol avec tes mains et soulève ta poitrine en te cambrant légèrement vers l'arrière
- 4- Soulève et ouvre bien ta poitrine jusqu'à ce que tes bras soient presque étirés. Tu peux te répéter : *Je suis un cobra, je suis fort.*

La posture du triangle



La posture du triangle ou *uttitha trikonasana* est une posture debout qui aide à bien **étirer les muscles de tes jambes et de ton dos.**

De plus, elle ouvre la poitrine pour recevoir tout le bien qui doit te donner la vie et pour envoyer au monde tout l'amour que tu portes dans ton cœur.

Pour la pratiquer :

- 1- Écarte les jambes avec les pieds parallèles pendant que tu te dis : *Mes jambes forment un triangle droit*
- 2- Tourne ton pied droit vers l'extérieur et le gauche vers l'intérieur. Lève tes bras en croix et étire-les bien sur les côtés
- 3- Incline ton corps vers la droite
- 4- Abaisse ta main droite vers la cheville droite : *Je forme des triangles*
- 5- Répète tout de l'autre côté.

La posture du dragon

Voilà une posture qui va amuser de nombreux enfants ! Les dragons sont des créatures très spéciales, puissantes et toujours alertes.

La posture du dragon est une **posture de yoga pour enfant** qui permet d'étirer et de renforcer tes jambes et tes bras.



Pour la pratiquer :

- 1- Mets-toi à genoux et redresse bien ton dos. Pense ou dis à voix haute : *Je suis un puissant dragon*
- 2- Place le pied droit devant toi, de manière à ce qu'il soit juste en dessous du genou verticalement
- 3- Étire-toi vers l'avant et vers le bas en laissant tes hanches tomber au sol. Lève tes bras vers le ciel
- 4- Expire en prononçant un puissant : *Je crache du feu par la bouche, Roahhhhhh*
- 5- Répète ces étapes avec l'autre jambe.

La posture de la flèche

La position de la flèche ou vasisthasana permet de travailler **l'équilibre, l'attention et la force**. Elle permet de gagner en force, de muscler ses abdominaux, ses bras et jambes.

Afin de garder l'équilibre, cette posture de yoga pour enfant nécessite **une grande concentration**.



Pour la pratiquer :

1- Commence en position agenouillée.

2- Étends ta jambe gauche vers la gauche. Place ta main droite sous l'épaule droite et étends ton bras gauche vers le haut. Tu peux te répéter : *Je suis rigide et grand comme une flèche.*

3- Appuie sur le sol avec ta main et étire ta jambe droite en plaçant ton pied droit sous le gauche. Soulève tes hanches

BONUS : pour complexifier l'exercice, plie ton genou gauche et place ton pied gauche sur ta jambe droite : *J'ose être fort.*

La posture du bateau

Ma fille de 8 ans adore la posture du bateau ou Navasana. Cette posture de yoga permet de tester **sa force et son équilibre**



Pour la pratiquer :

1- Assieds-toi par terre et serre tes genoux contre ta poitrine

2- Place tes bras derrière toi, tes doigts de pieds sont étendus vers l'avant. Penche-toi légèrement en arrière

3- Soulève tes jambes et tends-les vers l'avant. Ton corps devient un navire qui flotte sur l'eau

4- Étends tes bras en avant et garde l'équilibre. Respire plusieurs fois dans la posture et répète : *Je flotte sur l'eau comme un bateau.*

La posture de la rivière

La posture de la rivière est une variante de paschimottasana.

Petit aparté, ma fille de 8 ans adore la méditation de la rivière. L'eau, même imaginaire, a un réel effet apaisant sur le mental.

Cette posture de **yoga pour enfant** permet de travailler non seulement sa souplesse, mais également, tout comme la méditation de la rivière, elle nous aide à « laisser couler » nos émotions négatives, nos soucis et nous accompagne vers la **détente**. Nous devenons des rivières qui coulent doucement.

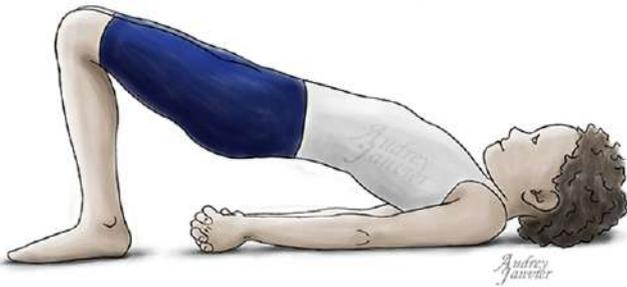


Pour la pratiquer :

- 1- Assieds-toi sur le sol, les jambes étendues et le dos bien droit
- 2- Appuie avec tes mains sur le sol et étire bien ton dos en respirant doucement
- 3- Amène tes mains à tes pieds et attrape tes orteils. Plie les genoux si nécessaire. Tu peux te répéter : *Je suis une rivière, je suis un cours d'eau*
- 4- Essaie de poser ta poitrine sur tes cuisses en pliant les genoux davantage si nécessaire. Respire plusieurs fois dans cette position. Essaie d'étirer tes jambes un peu plus chaque fois que tu expires : *Je suis un fleuve très profond*
- 5- Dans cette posture, tu peux imaginer qu'un courant d'eau traverse ton corps et absorbe les émotions négatives qui te dérangent, telles que la haine, la colère, la tristesse, la déception, la frustration, etc.

La posture du demi-pont

La posture du demi-pont ou Setubandhasana est une posture originale qui permet de détendre ton dos et de renforcer tes jambes.



Les ponts s'élèvent toujours au-dessus d'une rivière ou d'un ravin pour relier deux terres qui, autrement, resteraient isolées. Dans cette position, nous découvrons notre capacité à surmonter les obstacles, se connecter et communiquer avec les autres et nous-mêmes.

Pour la pratiquer :

- 1- Allonge-toi sur le dos avec les genoux pliés. Respire plusieurs fois ici et pense ou dis à voix haute : *Je suis détendu.e et connecté.e*
- 2- Laisse tes bras le long de ton corps, reposant sur le sol. Puis appuie sur le tapis ou le sol à l'aide de tes bras
- 3- Cambre ton dos sans forcer : *Je me lève vers le ciel*
- 4- Place tes mains ensemble sous ton dos sans soulever tes bras du sol. Appuie sur le tapis et arque encore plus ton dos si possible : *Je suis fort.e et je peux vaincre tous les obstacles.*

La posture de l'enfant

Proche de la position fœtale, la posture de l'enfant est une posture **relaxante, idéale pour une fin de séance**. Elle permet de détendre le corps et l'esprit.



Pour la pratiquer :

- 1- Pose tes fesses sur tes talons
- 2- Étire tes bras en avant, en posant tes mains à plat sur le sol. Ton front doit reposer sur le sol pour **détendre ton cou**
- 3- Tu peux maintenir cette posture aussi longtemps que tu le souhaites.



Autrice : Anaïs Alliot

Anaïs Alliot est l'autrice de cet article et du kit pour enfant 4 semaines pour trouver et développer mes super-pouvoirs !

Découvrez vite ce kit :

Version numérique imprimable :

bit.ly/kit-superpouvoirs-numerique

Version papier :

<https://grandirzen.fr/produit/mon-kit-super-pouvoirs/>



Illustratrice: Audrey Janvier

Audrey Janvier a illustré le cahier *Yoga Enfant*, 5 postures anti-stress.

Elle est l'autrice du livre pour enfant [Bonne nuit mon petit](#), et du cahier d'activités qui l'accompagne.

Vous pouvez découvrir son travail sur sa page

www.janvieraudrey.fr