



Nadège Lanvin

# PETIT YOGI!

Des moments *bien-être*  
à partager avec son enfant

30 postures  
de yoga faciles

Des enchaînements  
sur-mesure

Des exercices  
de respiration



# Je veux **assouplir** mes jambes

Le yoga n'est pas une question de souplesse, mais plutôt de détermination, d'ouverture d'esprit et de curiosité. La souplesse, c'est surtout dans la tête !

Mais parfois, c'est quand même plus facile de faire les postures avec des jambes un peu moins raides que des manches à balais ! L'exercice du papillon va te donner des ailes !

1. Assieds-toi sur le tapis, le dos bien droit et rapproche tes plantes de pieds. Tes genoux sont ouverts sur les côtés.
2. Place tes mains sur tes pieds et commence à bouger tes genoux comme les ailes d'un papillon qui s'envole. Ne force surtout pas, bouge juste tranquillement et tes jambes s'assoupliront.
3. Pour aller plus loin, tu peux placer tes mains sur les genoux et forcer un peu pour les rapprocher du sol, en te penchant vers l'avant.
4. Respire tranquillement.



L'exercice ne dure qu'environ 2 minutes, mais si tu le fais chaque jour, tu verras que tes jambes n'auront rien à envier à celle d'*Elastiboy* ou *Elastigirl* !

Tu as essayé ? Alors, quelles sont tes impressions ?

---

---

# Je suis fatigué(e)

La journée a peut-être été dure pour toi, et te voilà sans énergie, avec pour seul objectif de dormir, te reposer. Mais tu ne peux pas faire cette sieste dont tu rêves tant !

Au lieu d'allumer un écran ou de manger une sucrerie, ce qui va t'énerver plutôt que te reposer, installe-toi dans la posture de l'enfant.

1. Assieds-toi sur les talons et penche-toi vers l'avant jusqu'à ce que ta tête touche le sol (si elle ne touche pas le sol, pose un petit coussin sous ton front).
2. Laisse tes bras tomber vers l'avant ou place les mains à côté de tes pieds.
3. Respire bien en gonflant le ventre sur l'inspiration.
4. À l'expiration, relâche tout ton corps vers le sol.
5. Reste ainsi aussi longtemps que tu en as besoin.



Tu as essayé ? Alors, quelles sont tes impressions ?

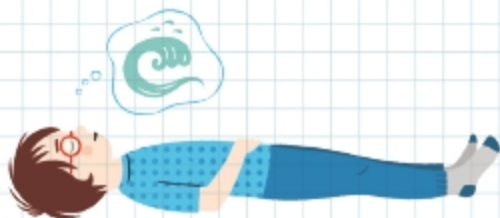
.....

.....

# Je suis **angoissé(e)**

Quelle qu'en soit la raison, tu as le trac, la frousse, tu n'arrives pas à faire passer cette boule au ventre. Alors prends juste quelques minutes. Ça va passer...

1. Allonge-toi si possible, sinon reste assis. Tu peux t'installer n'importe où, mais choisis plutôt un endroit tranquille.
2. Place les mains sur ton ventre. Ferme les yeux.
3. Inspire en gonflant ton ventre comme si c'était un gros ballon.
4. En expirant, sens tes mains qui redescendent et ton ventre qui rentre légèrement.
5. Continue de respirer ainsi, comme si tu respirais avec ton ventre. Tu peux même imaginer que tu es au bord de la mer : lorsque tu inspires, la vague monte, lorsque tu expires, elle redescend en emportant avec elle toutes tes angoisses.
6. Reste ainsi quelques minutes. C'est ton « chronomètre intérieur » qui te dira quand tu auras assez respiré pour te sentir apaisé.



Tu as essayé ? Alors, quelles sont tes impressions ?

.....

.....

.....

# Je suis énervé(e)

Voilà, c'est comme ça, rien à faire, tu es énervé, agité, une vraie pile électrique ! Et parfois, tu ne sais même pas pourquoi !

1. Mets-toi dans une position confortable.
  2. Ferme les yeux avec tes doigts, garde la bouche fermée.
  3. Inspire profondément et bouche tes oreilles avec tes pouces.
  4. Puis, en expirant, bourdonne comme une abeille en prononçant le son « Mmmmm » jusqu'à avoir vidé tes poumons.
  5. Recommence encore 4 fois ou plus si cela te fait du bien.
- Le son qui résonne dans ta tête, comme un bourdonnement d'abeille, finira par te calmer.



Tu as essayé ? Alors, quelles sont tes impressions ?

.....

.....

.....

# Je suis en colère

Alors là, c'en est trop ! Tu es en colère et ça te mine. Et si tu essayais la posture du lion qui rugit ?

Tu peux bien sûr exprimer ta colère, en cherchant les mots qui ne blesseront pas la personne à l'origine de cette colère. Si c'est une situation qui te met en colère, là aussi, tu peux l'exprimer à quelqu'un de ton entourage. Mais chercher la bagarre ne sert à rien ! Souvent, il vaut mieux accepter la situation comme elle est et expulser sa colère en faisant, par exemple, la posture du lion qui rugit.

1. Assieds-toi sur les talons et ouvre les genoux.
2. Prends une grande inspiration et expire en ouvrant grand la bouche, en tirant la langue et en écarquillant les yeux.
3. Rugis comme un lion, n'hésite pas à crier si tu en as envie !

Entre amis, faites un concours du lion qui rugira le plus fort : éclats de rire assurés !



Tu as essayé ? Alors, quelles sont tes impressions ?

---

---