



# FLASHCARDS

# YOGA FOR KIDS



## ARBRE

Debout, les jambes légèrement écartées, de la largeur des épaules. On joint les mains devant le torse, tout en pliant une jambe et en appuyant la plante du pied à la hauteur de la cheville, du mollet ou de l'aine. On répète les mêmes mouvements de l'autre côté. Le corps est détendu et en équilibre stable, sans exercer de tensions. Cette posture favorise la concentration et la conscience de soi, elle renforce les muscles des jambes et développe l'équilibre.



## LIVRE OUVERT

Les jambes bien écartées et les pieds solidement plantés à terre. Les bras tendus mais pas rigides on amène le buste tendu en avant jusqu'à toucher le sol entre les jambes avec les mains. Le corps est détendu. Cette position favorise l'étirement de l'ensemble des muscles du dos et de la partie postérieure des jambes.



## LIVRE FERMÉ

Debout, les jambes légèrement écartées. On amène le buste en avant jusqu'à atteindre, s'il l'on peut, les chevilles. Le ventre est rentré, les pieds sont stables, le cou et le dos sont détendus et le regard est tourné vers les pieds ou les jambes. Le livre fermé aide à se libérer l'esprit et à assouplir tous les muscles du corps.



## TRIANGLE

Debout, les jambes écartées de sorte que leur ouverture dépasse celle des épaules. Avec une torsion latérale du buste, on descend jusqu'à toucher le sol avec une main tandis que l'autre bras est tendu vers le plafond. La tête et le regard sont fixes, orientés devant soi. On retourne dans la position de départ et on répète les mouvements de l'autre côté. Cette posture aide à stabiliser le barycentre, à prendre conscience de l'alignement entre les hanches et les épaules et à fortifier les jambes et le dos.



## NAMASTÉ

Debout, les jambes droites et légèrement écartées, les genoux détendus et le dos bien droit. On inspire et on joint les mains devant le buste, en allongeant la pointes des doigts vers l'extérieur ou vers le haut, tout en prononçant « Namasté ». Cette posture que l'on effectue en général au début et à la fin d'une séquence favorise la concentration et la relaxation.



## MONTAGNE

Debout, les jambes unies, les pieds bien plantés à terre et les bras le long du corps. On lève les bras latéralement jusqu'à pouvoir croiser les mains au dessus de la tête ; les paumes orientées vers le haut. Simultanément, on soulève les talons et on demeure sur la pointe des pieds, tout en respirant. Le corps est détendu, ventre et fessiers sont tendus et le regard fixe, orienté droit devant soi. La posture de la montagne permet de développer l'équilibre, d'étirer les muscles mais elle fortifie également les hanches, les fessiers et les abdominaux.



## GUERRIER

Debout, les jambes bien écartées de sorte que leur écartement dépasse la ligne des épaules. On fait pivoter un pied et le bassin vers l'extérieur tout en pliant la jambe afin de prendre appui sur la jambe qui a pivoté. L'autre jambe reste tendue en arrière. On retourne dans la position initiale et on répète les mouvements en prenant appui sur l'autre pied. La posture du guerrier permet de renforcer l'ensemble des muscles.



## CHAISE

Debout, les jambes légèrement écartées, on lève les bras vers l'avant jusqu'au niveau des oreilles (où à une autre hauteur, sans forcer) ; les bras et les paumes des mains sont parallèles. On plie simultanément légèrement les genoux tout en rentrant le bassin et en gardant le dos bien droit. Le dos, le cou et la tête sont détendus et le regard orienté devant soi. La chaise permet de tonifier les abdominaux, les fessiers et d'étirer les faisceaux musculaires du dos.



## GRENOUILLE

Les jambes écartées on effectue une flexion sur les jambes, les pieds bien plantés à terre, les pointes légèrement orientées vers l'extérieur. Le ventre est bien tendu, les mains unies devant le torse, à la hauteur du cœur et les pointes des doigts tournées vers le haut. Tout le corps est détendu et surtout, la tête, le cou, les épaules et le dos sont bien droits et le regard fixe devant soi. Cette posture favorise l'étirement des faisceaux musculaires.



## LION

Assis, les jambes repliées sous les fessiers, les mains posées sur les cuisses et les bras détendus. On émet un rugissement en tirant la langue et en expirant. Le regard est orienté devant soi, la tête, le cou, les épaules et le reste du corps sont en alerte mais détendus. La posture du lion aide à avoir confiance en soi, à combattre le stress et la colère et permet de comprendre comment respirer correctement tout en tonifiant la musculature.



## LE CHIEN QUI S'ÉTIRE

A genoux, les mains posées par terre, en poussant sur la pointe des pieds, on porte le poids du corps sur les mains et les bras bien tendus tout en soulevant les fessiers. Le dos et le cou sont détendus et le regard tourné vers les jambes. Le chien qui s'étire permet de s'étirer et de détendre la partie postérieure des jambes tout en renforçant les bras et en étirant la colonne vertébrale.



## CHAT

A quatre pattes, les genoux et les mains bien plantés à terre, on bombe le dos tout en inspirant et en baissant la tête. La tête, le cou et le dos sont détendus et le ventre tendu. La posture du chat aide à détendre la colonne vertébrale et à contrôler la respiration.



## COBRA

On s'allonge, le ventre à terre. On plie les bras dont la partie supérieure doit être alignée avec les épaules. Les coudes légèrement pliés, on soulève le buste vers l'arrière tout en serrant les fessiers. On porte le poids du corps sur les bras tendus ou légèrement pliés et sur les mains. La tête, le cou et le dos sont droits mais pas rigides. Le bassin et les jambes sont solidement plantés à terre et le regard est orienté devant soi. Le visage est détendu et souriant. Le cobra aide à élargir le thorax, favorise la souplesse ainsi qu'une posture correcte.



## FLEUR DE LOTUS

Assis par terre, les jambes croisées et les mains posées sur les genoux, les paumes tournées vers le haut ; le dos, le cou et la tête sont droits mais pas rigides. Le bassin est légèrement en tension et le regard orienté devant soi. La posture du lotus favorise la concentration, la respiration et renforce les muscles du bassin.



## ARC

Allongé, le ventre à terre, on soulève les jambes pliées et légèrement écartées avec la plante des pieds orientée vers le haut tout en tendant les bras en arrière pour attraper les chevilles ou la pointe des pieds afin de cambrer le dos tout comme un arc avec lequel on s'apprête à lancer une flèche. La tête, les épaules et le dos sont détendus, le regard est orienté droit devant soi, légèrement vers le haut. L'arc aide à assouplir la colonne vertébrale.



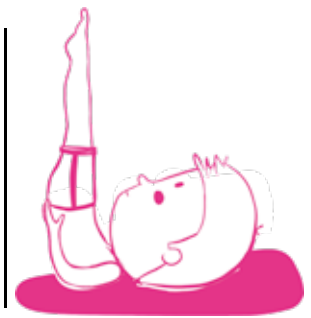
## PAPILLON

Assis par terre, on replie les jambes de manière que les plantes des pieds soient unies et respectivement orientées vers l'aîne. Les mains jointes maintiennent les pieds joints. Les épaules, le cou et la tête sont droits mais pas rigides. On soulève et on baisse les jambes en rythme, comme pour imiter le vol d'un papillon. La posture du papillon aide à détendre la colonne vertébrale, à étirer les muscles de la partie interne des cuisses et à assouplir les hanches.



## BOUGIE

Allongé par terre sur le dos, les bras étendus le long du corps. On soulève les jambes de manière qu'elles soient perpendiculaires au sol et la pointe des pieds tendue vers le haut, tout en contractant l'abdomen afin que le corps prenne la forme d'une bougie. Les bras pliés soutiennent le corps, les mains posées sous la région lombaire. La tête, le cou et les épaules sont détendus et on respire régulièrement. On retourne ensuite dans la position initiale. La posture de la bougie aide à étirer les muscles postérieurs du cou et à renforcer les muscles de la colonne vertébrale ainsi que les abdominaux.



## SALUT

Assis, on croise les jambes et les bras, on joint les mains à la hauteur du cœur tout en prononçant le salut « Namasté ». Le dos est droit, la tête, le cou et les épaules sont détendus et l'abdomen tendu. Variante : on peut également placer un coussin sous les fessiers afin d'avoir le dos bien droit. Cette position aide à se détendre et à se concentrer.

