

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...

6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !



La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

- 1** Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli tête, même éveillé !



- 2** Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau*. Qu'il est beau !

- 3** Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



- 4** Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



- 5** En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !



- 6** Puis tu vides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.



Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.



1 Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...

2 Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.



3 Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...



4 Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !

5 Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.



6 Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !

7 Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras détendus, tu respires doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.





Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



1 Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.

2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarteres lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de « faire la roue » !



6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respires tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

Le petit chien

La posture du chien augmente le tonus des bras et des jambes. Elle favorise le calme intérieur.



1 Tu es debout, les pieds bien à plat. Tu sens le relâchement dans tes deux bras.



2 Tu t'accroupis et tu poses tes mains au sol, à plat. Oh, le joli petit chien que voilà !



3 Tu avances un peu les bras, et tout en soufflant, tu pousses sur tes jambes, et tu montes ton derrière en l'air, le poids du corps vers l'avant !



4 Et pour étirer tes mollets, joli petit chien que tu es, tu déplaces tout ton poids sur tes talons et la plante de tes pieds, dans le sol, très enfoncés.



5 Maintenant, tu t'apprêtes à te redresser, les genoux un peu pliés, tes bras remontent par palliers...

6 Ouah, te revoilà debout, stable, tout calme et bien étiré.



La sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuisses. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.



1 Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.



2 Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.



3 En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.



4 Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !



5 Puis, en tournant ta tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...



6 Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.