

## LE YOGA A LA MAISON des conseils pour essayer :

La pratique du yoga permet à l'enfant d'appivoiser ses émotions, de mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement, de s'apaiser. C'est aussi l'occasion pour lui de partager un moment de complicité avec ses parents. Destiné aux enfants à partir de 5 ans, il est à la fois ludique et facile à pratiquer.

Bien qu'elle soit relaxante et réalisée en calme, faire une séance de postures de yoga représente également une activité comme une autre.

### Les bienfaits du yoga pour les enfants :

Au delà de permettre de se relaxer et de s'apaiser, les vertus sont nombreuses. En voici quelques-unes :

#### Favoriser un équilibre émotionnel

- se concentrer et développer ses capacités d'attention
- canaliser et gérer ses émotions
- apaiser et réduire le stress
- se sentir plus en confiance, gagner de la confiance en soi

#### Des vertus au niveau physique

- mieux connaître et prendre conscience de son propre corps, le sentir, le découvrir
- attirer l'attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer
- améliorer sa souplesse grâce aux postures
- limiter ou éviter les problèmes de dos que l'enfant est susceptible de rencontrer

### Les particularités de la pratique du yoga pour l'enfant

Celle-ci a comme particularité principale d'être ludique. Les postures d'animaux le plus souvent sont réalisées dans un esprit de jeu.. Sa durée est de maximum 30 minutes, plusieurs fois par semaine (3 fois étant une bonne fréquence).

Concrètement, une pratique quotidienne de quelques minutes est bien plus bénéfique qu'une longue séance hebdomadaire.

Il ne faut jamais forcer un enfant à faire du yoga. Si celui-ci est trop fatigué, excité ou ne veut tout simplement pas alors il faut pas que cela soit une contrainte.

## Votre enfant peut pratiquer le yoga à la maison avec vous :

C'est un véritable moment de complicité et d'échange avec votre garçon ou votre fille et pourquoi pas même en famille avec les 2 parents...

## Comment se déroule une séance de yoga pour enfant ?

Il est nécessaire d'être habillé de vêtements souples propices à la détente et aux mouvements liés aux différentes postures. Un tapis de sol est indispensable. Il Choisissez un endroit calme de la maison. On peut privilégier l'extérieur lorsque cela est possible aux beaux jours mais éviter de réaliser la séance trop tard dans la journée.

### Les postures

Avant d'aborder le mouvement et les postures, on va commencer par une période calme pour se recentrer.

La partie la plus importante concerne la réalisation de postures faciles à faire. L'objectif est ici avant tout pour l'enfant de partir à la découverte de son corps et dans un second temps de la respiration. **Les postures de yoga pour enfant les plus courantes** sont la posture du chat, du chien tête en bas et celle de l'escargot pour ne citer qu'elles. Elles sont réalisées de manière et correspondent à des noms d'animaux ce qui plait et amuse naturellement les enfants.

### La respiration

Avec des jeux, c'est aussi l'occasion de découvrir la respiration, le souffle, d'inspirer et d'expirer et de prendre conscience pleinement de la respiration abdominale c'est à dire par le ventre et de ses bienfaits. L'objectif est de pouvoir avoir une partie de son attention sur la respiration et particulièrement le rythme respiratoire, une prise de conscience qui pourra servir ensuite toute la vie.

.



La séance de yoga se termine toujours par une posture de relaxation ou l'enfant écoute sa respiration, son souffle, dans un climat d'apaisement. Ce temps peut durer 5minutes...

Vous trouverez d'autres propositions de postures ci-dessous :

# KID'S

# YOGA



Barewalls.com



BON YOGA !!!