

MAL À LA TÊTE... ON FAIT LA PINCE

Après une journée de concentration à l'école, où le bruit est souvent épuisant, les enfants se plaignent souvent d'avoir mal à la tête. Sans oublier l'impact des écrans qui fatiguent les yeux et peuvent causer des maux de tête. Heureusement, la pratique du Yoga aide à soulager le mal de tête et à retrouver un esprit clair et léger.

Posture emblématique du Yoga, la posture de la pince symbolise l'ouverture et l'engagement vers l'avant. En même temps, elle permet à l'enfant de se recentrer sur lui, dans un monde où tout ou presque nous attire vers l'extérieur. C'est une posture privilégiée pour apaiser un enfant stressé car elle active le système nerveux sympathique, associé à la détente. Elle lui plaît en général beaucoup car elle fait appel à son imaginaire. Vous pouvez ainsi évoquer une huître qui se referme... Cette posture aide à revenir dans l'instant présent et à s'apaiser. C'est une vraie bulle d'oxygène.

..... LA SÉANCE

Âge indicatif

- ◆ À partir de 4 ans

Moment de la journée

- ◆ À tout moment de la journée (2 h au moins après le repas)

Niveau

- ◆ Moyen

Matériel

- ◆ Tapis

Les plus de la posture

- ◆ Assouplit le dos et l'arrière des jambes
- ◆ Soulage les maux de tête
- ◆ Améliore la digestion
- ◆ Renforce le système immunitaire
- ◆ Apporte patience et persévérance

Contre-indications

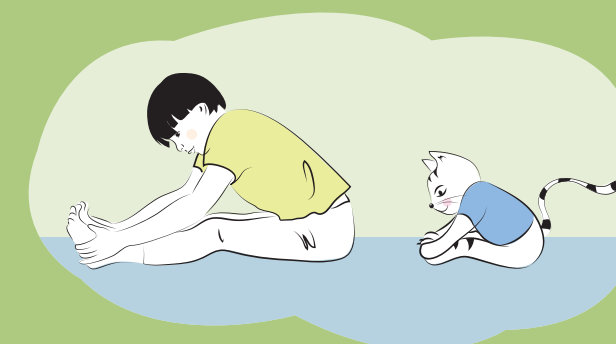
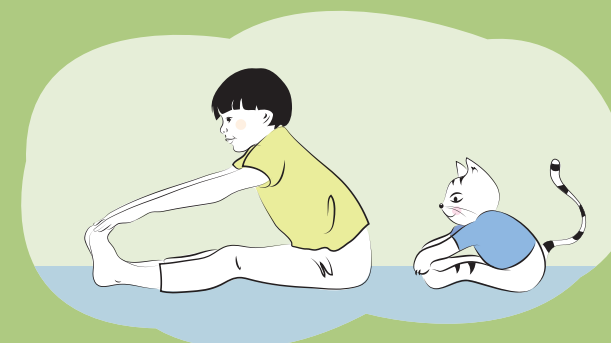
- ◆ Appendicite
- ◆ Diarrhée
- ◆ Blessures au dos

Durée de l'enchaînement

- ◆ Environ 3 minutes

LA PINCE

- ◆ Asseyons-nous à l'arrière de notre tapis. Tendons les jambes devant nous et étirons le dos pour qu'il soit bien droit.
- ◆ Inspirons, levons les bras, expirons, essayons d'attraper nos orteils en pliant les genoux si besoin. Le dos reste le plus droit possible. Tenons quelques minutes.
- ◆ Puis inspirons, redressons-nous et reposons-nous.
- ◆ Inspirons à nouveau, levons le bras et expirons, essayons d'attraper l'extérieur de nos pieds en pliant les genoux si besoin. Le dos reste le plus droit possible. Restons ainsi quelques minutes.
- ◆ Inspirons, redressons-nous et reposons-nous.



Pour finir : n'oublions pas de prendre 2 minutes en posture de relaxation pour clore la pratique du jour.

TROP D'ÉNERGIE... ON FAIT DES SQUATS

Parfois, nos enfants ont un trop-plein d'énergie, ils ne tiennent pas en place, ils sont agités, turbulents... C'est un état qui peut les conduire à bousculer d'autres enfants, à casser des objets, ou à tomber et se faire mal...

Dans ce genre de situations, il faut les aider à canaliser leur énergie, avec un mouvement à la fois intense et répétitif. Vous pouvez par exemple leur proposer de faire des squats yogiques ! Rien de tel pour se calmer tout en se tonifiant... et en s'amusant !

..... LA SÉANCE

Âge indicatif

◆ À partir de 4 ans

Moment de la journée

◆ À tout moment de la journée mais éviter le soir en cas de tendance à l'insomnie

Niveau

◆ Moyen

Matériel

◆ Tapis

Les plus de la posture

◆ Renforce et muscle tout le corps
◆ Améliore l'équilibre et la coordination

Contre-indications

◆ Aucune

Durée de l'enchaînement

◆ 3 minutes

LES SQUATS



1◆ Plaçons-nous debout à l'avant de notre tapis et écartons les jambes de la largeur du tapis, orteils en ouverture, talons rentrés.

2◆ Plaçons les mains devant le cœur, serrées l'une contre l'autre, en Namaste¹ et grandissons-nous. Inspirons.

3◆ Expirons, poussons dans les talons, plions les genoux puis descendons avec le dos droit, en reculant nos fessiers, comme pour nous asseoir sur une chaise invisible.

4◆ Inspirons, remontons, expirons, descendons.

Pour un niveau débutant : 5 répétitions. Pour un niveau intermédiaire : 10 répétitions. Pour un niveau avancé : 20 répétitions.

5◆ À la fin, reposons-nous tranquillement debout.

Pour finir : prenons 2 minutes en posture de relaxation pour bien terminer notre pratique du jour.

1. *Namaste* est une forme de salut et également d'au revoir. D'origine hindoue, ce mot est utilisé avec un geste particulier consistant à joindre les paumes des mains devant la poitrine.