

Exercice de yoga :

Le yoga

Les postures de yoga invitent l'enfant à trouver un moment de calme intérieur à travers le mouvement et la posture. En voici quelques-unes très appréciées des enfants.

Avec le yoga, votre petit tourbillon va bouger – mais doucement – et étirer ses muscles. La pratique régulière apporte de la détente, de la souplesse et un apaisement corporel et émotionnel. Insistez pour que les postures soient réalisées sans forcer, juste pour le plaisir du mouvement.



- **Le cobra :** Invitez votre enfant à s'allonger sur le ventre, les mains à côté de son visage, puis à pousser sur ses mains pour lever son dos et sa tête. Assurez-vous qu'il laisse bien ses jambes et le bas de son ventre sur le sol.
→ Cette posture muscle le dos et masse le ventre.



- **Le chat :** Invitez votre enfant à se mettre à quatre pattes, le dos bien droit en regardant le sol. Proposez-lui ensuite de prendre de l'air et de souffler doucement en faisant le dos rond et en regardant son ventre. À faire deux ou trois fois, sans forcer.
→ Cette posture assouplit le dos.



- **La grenouille** : Invitez votre enfant à se tenir debout, les jambes et les pieds écartés, puis à s'accroupir entre ses jambes, les pieds bien à plat au sol. Proposez-lui ensuite de poser ses mains devant lui en écartant les doigts, de respirer calmement et de sauter légèrement sans décoller les mains du sol.

→ *Cette posture assouplit les hanches et les genoux.*



- **L'arbre** : Invitez votre enfant à se tenir sur un pied et à poser l'autre pied à plat sur la cuisse en ouvrant le genou sur l'extérieur. Proposez-lui ensuite de monter les mains jointes au-dessus de la tête.

→ *Cette posture aide à se recentrer, à se calmer, à s'apaiser.*



- **La tortue :** Invitez votre enfant à s'asseoir en tailleur, les pieds collés l'un contre l'autre. Demandez-lui de glisser ses bras sous ses jambes et de venir attraper ses pieds. Proposez-lui ensuite de se pencher en avant et de poser son front sur ses pieds, en arrondissant le dos. Demandez-lui enfin de faire le calme à l'intérieur et de respirer tranquillement, comme la tortue.

→ *Cette posture assouplit le dos, les hanches et les genoux.*



- **L'enfant :** Invitez votre enfant à s'asseoir sur ses pieds avec les gros orteils qui se touchent et à se pencher en avant, le front posé sur le sol. Demandez-lui d'étendre ses bras derrière lui et de tourner les mains vers le ciel. Demandez-lui de fermer les yeux et de respirer calmement plusieurs fois.

→ *C'est la posture de la détente. Elle calme l'esprit et les émotions.*

Massage :

Enfin, vous pouvez aussi utiliser le massage avec votre enfant. Il pourra servir à lui faire découvrir des sensations dans son corps, ressentir certaines parties du corps peu utilisées, pour se sentir exister, relâcher les tensions, évacuer des peurs... Il consolide également un lien d'amour parfois endommagé par les tensions et les disputes car le massage provoque la libération de l'ocytocine, hormone du bien-être, de l'amour et du lien social.

Il peut se faire directement avec les mains ou par l'intermédiaire d'un objet si le contact direct n'est pas bien supporté, comme une balle (lisse, balle de tennis, balle à picots, balle de jonglage (en tuto sur le site dans « vidéos »)...))

Par dessus les vêtements ou directement sur la peau avec de l'huile de massage.

Si vous n'avez pas d'huile de massage, vous pouvez utiliser de l'huile de cuisine (d'olive, ou de tournesol), d'ailleurs recommandées en cas de réaction allergique. L'huile Isio 4 est la plus neutre, utilisée en massage bébé dans les maternités.

Il peut se faire assis ou allongé. On commence généralement par le haut du dos et on descend au bas du dos, puis les bras (autant de chaque côté) jusqu'au bout des doigts, puis les jambes, jusqu'aux orteils. Ensuite revenez vers le visage puis le dessus de la tête.