

## Yoga : 7 gestes à faire avec votre enfant



**Voici quelques exemples de "postures" inspirées du yoga à faire avec votre enfant pour l'aider à se détendre et à se calmer quand il est énervé.**

### **La position du presse-citron**

Demandez à votre enfant de fermer les yeux et d'imaginer qu'il mord dans un citron très acide. Il inspire et retient sa respiration en contractant le visage, les mains, les pieds, le ventre, les jambes. Comptez jusqu'à 5 et demandez-lui de se détendre et de constater comme c'est agréable après.

### **La respiration des abeilles**

Faites asseoir votre enfant en tailleur et bouchant ses oreilles avec les pouces. Il ferme les yeux et entoure sa tête avec les doigts qui restent, tout en inspirant profondément par le nez. Lorsqu'il expire, il bourdonne comme une abeille. Est-ce qu'il sent comme ça chatouille la tête ?

### **La position du prunier**

Demandez à votre enfant de se redresser et de remuer bras, jambes, tête et mains dans tous les sens, comme on secoue un prunier pour faire tomber les fruits. Il peut même crier un peu si ça lui fait du bien.

### **La position de la grenouille**

Allongé, jambes tendues, mains sur le ventre, votre enfant gonfle le ventre comme une grenouille, puis souffle. Ensuite, sans qu'il bouge les mains, aidez-le à fixer son attention sur un objet puis sur lui-même, pendant environ cinq minutes. Recommencer.

Le plus important: il apprend à se maîtriser et à apprécier le silence et libère ses tensions.

### **La respiration rafraîchissante**

A faire après une grosse colère ! Allongé, debout ou assis, votre enfant sort la langue et l'enroule sur elle-même. Puis il respire profondément par la bouche : est-ce qu'il sent comme sa respiration devient fraîche ?

### **La position de la chandelle**

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, votre enfant doit souffler avant d'élever les jambes. S'il a du mal à garder la position, il peut tenir son buste avec ses mains pour faire la chandelle. Cet exercice enseigne comment relâcher une articulation pendant qu'une autre travaille.

### **La position de l'escargot**

Demandez à votre enfant de se mettre à genoux, assis sur les talons, "en boule", la tête posée au sol, les bras tombant de part et d'autre du corps, les paumes ouvertes vers le haut. Cette position de détente procure une véritable sensation de bien-être à l'enfant.