

# LE PAPILLON

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant « raidir » l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



**1** Tu t'assois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.



**2** Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



**3** ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



**4** Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions\*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.

**5** Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



**6** Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

\* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

# LE TOBOGGAN

Le toboggan est une posture très tonifiante,  
à éviter avant le coucher !

**1** Bien assis sur tes fessiers,  
bras et jambes tout relâchés,  
tu te sens en paix.



**2** Derrière toi, tu poses les mains,  
tu prépares les escaliers  
du toboggan que tu deviens !



**3** Pointes de pieds bien tendues  
et jambes très serrées,  
te voilà prêt à te soulever,  
en contractant bien tes fessiers.



**4** Tu soulèves tes fesses  
de plus en plus haut,  
pour faire un toboggan  
très très beau !



**5** Jambes tendues  
et mains en appui,  
tu regardes le ciel infini..  
Comme ce toboggan  
est joli !



**6** Puis en expirant,  
tu redescends ton corps  
tout doucement.  
Tu te reposes...  
un petit moment,  
avant de le refaire  
une ou deux fois encore.





# L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,  
quand on est agité ou excité !

1



Tu es debout comme  
un arbre bien planté,  
Impossible à déraciner.  
Tu as le haut du corps  
bien relâché, tes bras  
pendent, tout légers.

2



Le vent se met à souffler,  
souffler... Tes branches  
balancent d'un côté, elles  
balancent de l'autre côté.

3



Le vent souffle de plus en  
plus fort, c'est la tempête !  
Tes branches se mettent  
à s'agiter, à se soulever,  
mais ton tronc, lui, reste  
bien planté.

4



Le vent commence à se  
calmer... Tout s'arrête.  
Tes branches ne bougent plus  
du tout, un petit instant... Puis  
le vent recommence à souffler.  
(Tu recommences tout 3 fois.)



# L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



**1** Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.



**2** Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.



**3** Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



**4** Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.



**5** Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tchac, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.



**6** Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respirez tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !

## LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



**1** Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



**2** Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



**3** Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



**4** Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

## Petit yoga

## Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent ! Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre (masse les intestins) muscle le dos et les bras.



**1** Voici le cobra ! Tu es immobile, allongé sur le ventre, une joue posée dans l'herbe.



**2** Tu as les mains bien à plat et tu imagines que tu rampes dans l'herbe verte.



**3** Tiens, on entend un petit bruit... Tu lèves doucement la tête.



**4** Ton menton se lève aussi, tu sens ton dos qui se creuse.



**5** Tu pousses sur tes bras bien tendus, sans décoller le reste du corps. Tes yeux sont grands ouverts...