

# 8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans

## 8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans

Pratiquant moi même le yoga, je pense que le yoga est vraiment bénéfique dès l'enfance. En effet, de nos jours les enfants sont souvent coupés de la nature et souffrent comme les adultes des effets de la modernisation. Un environnement moderne met une grande pression sur l'enfant et le soumet à divers stress et sollicitations.

Commencer tôt le yoga procure à l'enfant de nombreux bienfaits et permet à son esprit de « se reposer ». Il favorise la concentration, la sensibilité, le calme, la détente ; il améliore la coordination, la force et la flexibilité. Il peut développer la confiance en soi et remédier à la solitude.

**N°1 Jambes levées « Viparita Karani »** Cette posture procure repos et bien être à l'enfant, en inversant la circulation sanguine dans les jambes et en favorisant le flux vers le haut du corps. On l'utilise en relaxation.



**N°2 Posture de l'enfant « balasana »** Cette posture assouplit le dos, les muscles des jambes et des chevilles. Elle permet à l'enfant de se détendre totalement.



**N°3 Bateau inversé « Viparita navasana »** Cette posture assouplit les hanches, les articulations et la colonne vertébrale, en la reposant. Elle renforce les muscles du dos et ouvre le torse. Elle débloque les souffles, le diaphragme et le plexus solaire. En aidant à bien respirer, elle est

recommandée aux enfants stressés, tendus et nerveux.



**N°4 Guerrier couché « Supta Virasan »** Cette posture de détente étire et assoupli l'abdomen, les cuisses, les genoux, les chevilles et la zone lombaire. Elle améliore la digestion. Elle favorise le relâchement des tensions, elle aide l'enfant à gérer son stress.



**N°5 Posture du cobra » Bhujangâsana »** Cette posture a un effet positif sur le système nerveux, elle procure une grande détente. Bénéfique pour le foie et les reins.



**N°6 Chien tête en bas « Adho Mukha Svanasana »** C'est une posture inversée qui dynamise le corps, tonifie et détend la colonne vertébrale et le bas du dos, Travaille les hanches et le bassin, ouvre épaules et poitrine, développe les poumons et améliore la respiration, assouplit les tendons des articulations, améliore la digestion, augmente la circulation sanguine, améliore l'irrigation du cerveau et aide à soulager les maux de tête et migraines, ralentit le rythme cardiaque, sentiment d'apaisement garanti !



**N° 7 Posture du papillon « titli asana »** Cette posture renforce l'intérieur des cuisses, ouvre les articulations iliaques et l'aine. L'ouverture de l'aine réduit le stress et les phobies de l'enfant. Il existe une variante de cette posture, « le papillon et le nectar » très utile pour la respiration et le contrôle des émotions.



**N° 8 Le vent » Pavanamuktasana »** Cette posture étire le bas du dos. Elle permet à l'enfant de se détendre et d'avoir l'esprit au calme, tout en améliorant la digestion.



Merci à ma fille Elsa pour sa participation à cette séance qui était sa troisième. (elle a 5 ans) Elle adore le yoga et je

vais donc la faire pratiquer plus souvent. Elle a commencé son initiation avec un jeu de Mémo « Le Mémo Yogamini » dès 5ans qui allie donc le yoga et le jeu et permet une super approche pour les débutants et les autres ! Nous y jouons régulièrement, et ce jeu est toujours le bienvenu après une journée d'école bien chargée où ma fille a beaucoup de mal à relâcher les tensions et redescendre de cet état d'hyperactivité dans lequel elle est souvent après de telles journées.

Je vous conseille également le livre « 100 activités de yoga » chez Mango que nous avons à la maison et que nous utilisons pour créer nos séances. Ce livre possède également des chapitres sur la relaxation, la méditation et les mudrâs, que nous allons mettre en pratique prochainement. Je vous mets une photo du jeu et du livre et les liens en dessous de l'article.

En parallèle, nous allons sûrement créer un mémo de Yoga nous mêmes prochainement, j'écrirai un article sur cette activité ! N'hésitez pas à écrire vos commentaires et j'espère que l'article vous a plu.



Le Mémo Yogamini dès 5 ans

<