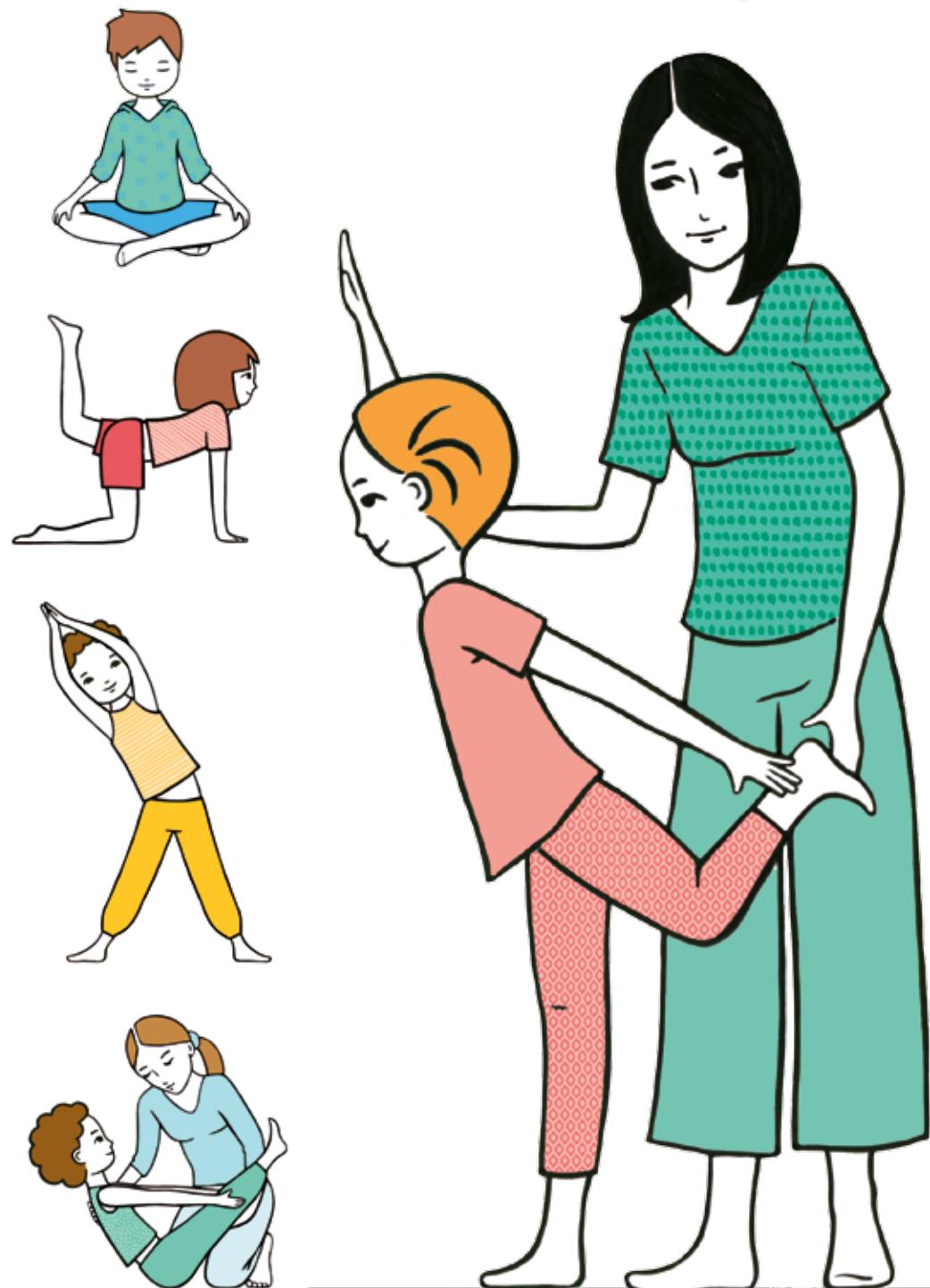


SHOBANA R. VINAY

DÈS  
3 ANS

# Le grand livre du *yoga pour les enfants*

50 POSTURES  
ET UNE INFINITÉ DE POSSibilités !



MANGO



# Le grand livre du yoga pour les enfants

## AVANT-PROPOS

Mes origines, comme celles du yoga, se situent en Inde. Naturellement, mon premier contact avec le yoga s'est déroulé dans mon pays natal lors d'un passage d'un maître yogi dans notre famille. Ces quelques jours d'initiation avec ce maître sont encore intacts dans ma mémoire. Il m'a également transmis cette volonté d'enseigner cette discipline aux autres.

*« Mon premier contact avec le yoga s'est déroulé dans mon pays natal lors d'un passage d'un maître yogi dans notre famille. Ces quelques jours d'initiation avec ce maître sont encore intacts dans ma mémoire. »*

Cette initiation fut suivie pendant plusieurs années par des cours de yoga à l'école, qui ont renforcé ma connaissance et m'ont incitée à maintenir une pratique régulière. Étant jeune, j'aimais pratiquer des figures de yoga comme le lotus ou le poirier, exécutées avec une adresse que j'aimais montrer à tous. J'ai continué une pratique plus assidue et plus sérieuse que je continue encore depuis plus de 14 ans par des formations qualifiantes. Toute pratique devant être appuyée sur une base théorique solide, j'ai également étudié les théories et les textes les plus anciens, comme d'autres plus récents.

Après quelques années d'expériences dans un monde professionnel classique, je suis retournée vers ma passion d'origine qu'est le yoga. Le souhait de transmettre aux autres les bienfaits apportés par le yoga, s'est peu à peu imposé à moi. C'est donc tout naturellement que je me suis tournée vers l'enseignement et l'écriture. Avec toutes ces années de pratique et ces nombreux cours que je donne pour enfants comme pour adultes et dans des cadres très différents (écoles publiques et écoles Montessori, associations et cours privés), ma façon de transmettre le yoga s'est affinée et adaptée à chaque élève. Ce livre est un aboutissement de ces années de pratique, d'apprentissage et d'enseignement. Dans le cadre de mes cours, je constate quotidiennement que mes efforts sont récompensés, par des enfants qui montrent une motivation dans l'apprentissage, qui s'accroît chaque jour.

Shobana R. Vinay



## UN OUTIL UNIQUE

Chaque page de ce livre se divise en cinq volets mobiles. Ils correspondent aux cinq phases d'une même séance. Ainsi, quel que soit votre choix, vous pourrez toujours suivre une séance parfaitement équilibrée composée d'un échauffement, d'un exercice de respiration, d'une méditation, d'une posture d'équilibre puis de détente. Le livre devient ainsi un véritable guide permettant de renouveler sa pratique tout en s'assurant du bon déroulement de celle-ci. Le parent n'a plus qu'à se laisser porter et pratiquer en toute sérénité le yoga aux côtés de son enfant.

Au-delà des fonctions pratiques et ludiques des cinq volets, se cache aussi toute une symbolique qui n'est pas due au hasard. Car si aborder et présenter le yoga par ces cinq catégories est totalement inédit (aucun ouvrage ou enseignant ne l'a traité à ce jour sous cet angle), la méthode que j'ai mis au point prend bel et bien sa source aux origines du yoga. En effet les plus anciens textes évoquent cinq branches comme faisant partie d'une seule pratique, qui allient l'effort physique et respiratoire, l'équilibre des éléments naturels et le bien-être mental.



## LE YOGA ET LES CINQ ÉLÉMENTS

Le yoga n'est pas une suite d'exercices physiques ou de contorsions sans signification. Il s'agit d'une pratique complète qui relie l'esprit et le corps, mais nous relie également au monde qui nous entoure, composé des cinq éléments. Le microcosme, l'homme et le macrocosme, le monde sont composés des cinq éléments qui s'équilibrent entre eux. Le yoga, qui a pris une connotation restrictive de pratique physique en Occident, est en fait l'ensemble de ces principes. Ce livre redonne l'importance aux principes du bien-être mental et au rééquilibrage du microcosme dans le macrocosme, oublié depuis longtemps.



# LE YOGA ET LES CINQ DOIGTS DE LA MAIN

Par ailleurs les traités de yoga font correspondre les cinq éléments aux cinq doigts de la main. La pratique des mudrâs, autrement qualifiés de « yoga des mains », joue sur la stimulation de tel ou tel élément ou encore le rééquilibrage des éléments entre eux. Aborder le yoga par cette symbolique est non seulement un moyen mnémotechnique pour réaliser une séance complète de yoga, mais également une façon de ne rien négliger, dans les relations entre l'esprit, le corps et le monde.

Les enfants peuvent ainsi devenir autonomes et ce pour longtemps, car ils retiennent simplement les cinq composantes d'une séance complète de yoga, avec en arrière-plan les cinq éléments naturels. Pour vous-même, parent ou enseignant, cela devient un fil conducteur pour mener une séance, d'abord avec le livre puis, peu à peu, avec les postures qui finiront par se graver dans votre mémoire.

Chaque doigt de la main est relié à un élément qui peut être résumé ainsi :



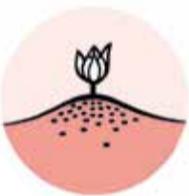
**Le pouce est associé au feu**, la chaleur de notre corps ou à celle des astres stellaires. Le feu et la chaleur sont à l'origine de tout ce qui existe. Ce premier doigt renvoie donc à l'échauffement qui est le préliminaire à toute séance de comme de toute pratique physique). Un bon échauffement permet de réaliser une séance réussie.



**L'index est associé à l'air**, le souffle nécessaire à toute vie. Ce deuxième doigt renvoie à la respiration qui est une composante essentielle de toute séance de yoga. Une bonne respiration permet une plus grande énergie, une meilleure concentration et une meilleure détente.



**Le majeur est associé à l'espace ou le vide** existant en toute chose de l'univers. Toute matière est composée de vide à l'échelle atomique. Ce troisième doigt renvoie à la vacuité de l'esprit qui est recherchée lors d'une séance de méditation, et consiste à faire le silence dans l'esprit.



**L'annulaire est associé à la terre**, à tout élément solide qui compose l'existant ou le vivant, comme les os qui composent notre corps. Tout ce qui nous entoure comporte une matière solide qui est synonyme de stabilité et d'équilibre. Ce quatrième doigt renvoie à la recherche de l'équilibre, une constante dans la pratique du yoga.



**L'auriculaire est associé à l'eau**, élément liquide essentiel à la vie et qui compose tout tissu vivant, comme les éléments liquides de notre corps. À l'image d'un élément flottant sur l'eau calme, une bonne détente permet un allègement du corps et de l'esprit, de ressentir notre circulation sanguine. Ce cinquième doigt renvoie à la détente qui clôture toute séance de yoga.

## QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

C'est une philosophie de vie qui recherche l'équilibre, l'harmonie entre le corps et l'esprit en privilégiant le respect de soi, par une pratique physique ancestrale venant d'Inde. Le yoga permet au moyen de postures simples ou complexes, associées à la maîtrise de la respiration, de maintenir une souplesse corporelle, tout en favorisant la concentration. Une pratique régulière du yoga permet de relâcher les tensions mentales, physiques pour les enfants hyperactifs, et de rendre plus vifs les enfants qui s'ennuient ou se sentent un peu moroses.

Commencer le yoga jeune donne aux enfants un bon départ dans la vie. Les enfants tirent dénormes avantages de la pratique de cette discipline. Physiquement, il améliore leur flexibilité, leur force, et la coordination entre le corps et le mental par une meilleure prise de conscience de soi et du monde qui les entoure. De plus leur concentration, le sens du calme et de la relaxation s'améliorent.

Avec leur souplesse naturelle et leur sens de l'équilibre, les enfants, yogis nés, adoptent les postures avec beaucoup plus de facilité que les adultes et peuvent progresser rapidement. Beaucoup d'enfants sont par nature aventureux, tout ce dont ils ont besoin est un peu d'encouragement et de pratique régulière. Ce sont de grands imitateurs et s'ils vous voient en train de pratiquer vos asanas régulièrement, ils voudront se joindre à vous.



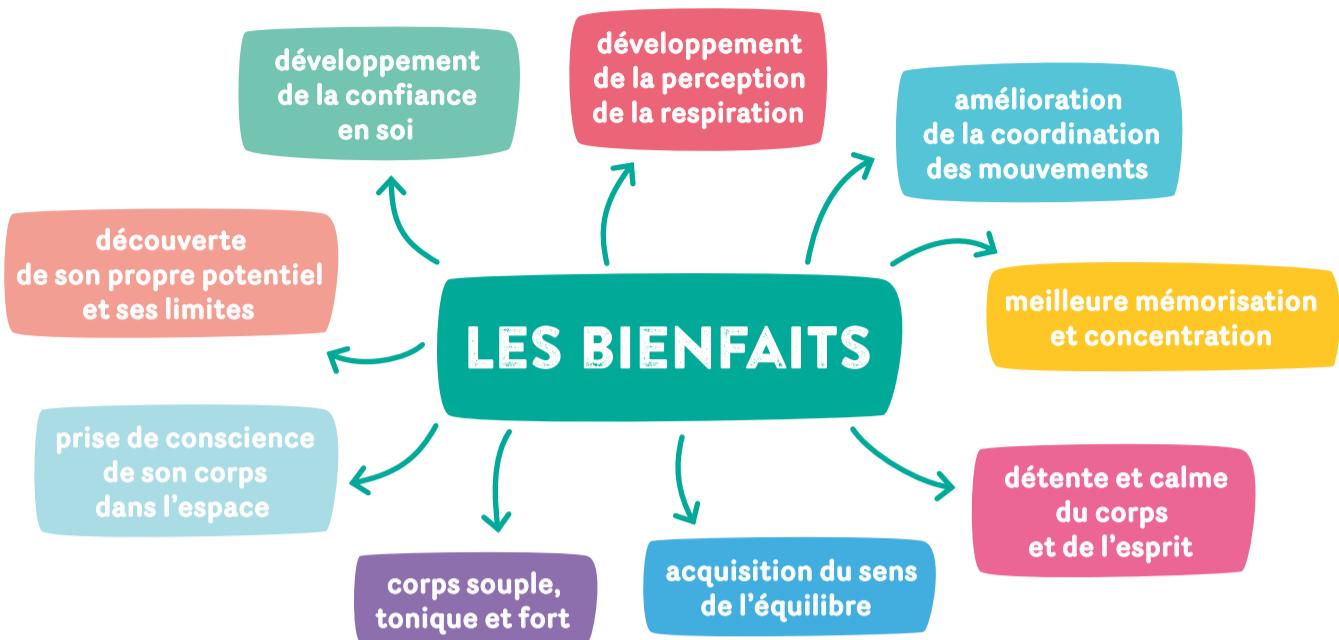
## LES BIENFAITS D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

De nos jours, les enfants sont soumis à différentes formes de stress résultant d'une vie riche en activités qui sollicitent constamment leur mental et leur physique. Ils évoluent dans un monde moderne régi par la rapidité, la compétitivité, les médias et les nouvelles technologies. À travers le yoga, les enfants apprennent de manière ludique à se concentrer, à se détendre, à relâcher les tensions mentales et physiques, tout en améliorant leur motricité et leur sens de l'équilibre.

Les enfants d'aujourd'hui, vivant souvent coupés de leur environnement naturel, continuent d'en garder le contact à travers ces postures de yoga inspirées des animaux et de la nature, par l'imitation des mouvements et des sons de celle-ci. Ils ont ainsi une chance de vivre par l'intérieur la vie de ces animaux dans la nature.

Dans ce livre, la catégorie échauffement avec les enchaînements de postures de yoga permettra une mémorisation et une appropriation plus facile par l'enfant. Apprendre le yoga sous forme de jeu est un moyen de réconcilier aspect ludique et discipline, permettant aux enfants de se sensibiliser à cette pratique. Les cinq volets des différentes pages sont pratiques et ludiques pour avoir un panel de postures de yoga à disposition pouvant être utilisées avec diverses règles de jeux.

## Les principaux bienfaits du yoga pratiqué régulièrement :



## ÉCHAUFFEMENT

Ces exercices n'ont pas seulement pour but de préparer le corps à la pratique du yoga, mais aident également au maintien d'une bonne souplesse du corps. Ils permettent de bien « huiler » les articulations, d'entretenir la souplesse des muscles pour prendre l'exemple d'une machine. Ils préparent les muscles et les articulations pour la réalisation des figures.

Ils peuvent être faits de manière détendue et tout en souplesse, sans forcer. Ces positions font souvent appel à l'imagination des enfants : par exemple effectuer un mouvement de la tête pour mimer « oui », « non » ou « peut-être », ou encore imiter la nage, etc.

### Bienfaits

Les postures des échauffements permettent de préparer le corps à la pratique des figures simples de yoga sollicitant les muscles et les articulations du cou, des bras, des jambes et des genoux. Elles permettent d'assouplir la colonne vertébrale, les articulations, de préparer les muscles et les membres à des étirements inhabituels.

## RESPIRATION

Utilisez si nécessaire un tapis ou une couverture repliée. Maintenez la colonne vertébrale bien droite, et cambrez le bas du dos, si nécessaire, afin de tenir assis pendant une longue période (ou s'asseoir contre un mur, pour avoir le dos bien droit pendant les exercices assis).

Pour commencer, respirez calmement par le nez en vous concentrant sur la respiration (par exemple sur l'air entrant et sortant des narines), puis suivez les explications de l'exercice. Fermez les yeux pour une meilleure concentration si vous en ressentez le besoin, sauf s'il vous est demandé de les garder ouverts.

### Bienfaits

Les exercices de respiration permettent de préparer le mental pour mieux se détendre, se concentrer et apprendre. De plus pour méditer et être bien détendu, il faut être concentré et savoir bien respirer. Afin que l'enfant soit attentif pendant les exercices de respiration, les positions sont expliquées de façon amusante, en s'inspirant des animaux ou des éléments de la nature, pour la compréhension des plus jeunes. Les techniques de respiration s'appellent le « ranayama ».

## MÉDITATION

Utilisez si nécessaire un tapis ou une couverture repliée pour vous asseoir, ou asseyez-vous sur une chaise. Maintenez la colonne vertébrale bien droite, et cambrez le bas du dos, si nécessaire, afin de tenir assis pendant une longue période (ou asseyez-vous contre un mur, pour avoir le dos bien droit). Relâchez les épaules, le cou et la mâchoire. Respirez calmement par le nez, en vous concentrant sur la respiration (par exemple sur l'air entrant et sortant des narines). Fermez les yeux pour une meilleure concentration si vous en ressentez le besoin, sauf s'il vous est demandé de les garder ouverts.

Le maintien de cette position pendant une à deux minutes est suffisant pour les enfants en bas âge, et jusqu'à cinq minutes pour les plus grands. Mettez une musique douce lors de ces exercices si l'enfant est demandeur.

### Bienfaits

Liant concentration et respiration, les mudrâs (« sceau » en sanskrit) ressemblent à un yoga des mains. Ils équilibrent les composantes du corps, composé, comme l'univers, de cinq éléments. Chacun des doigts a une association : le pouce correspond au feu, l'index à l'air, le majeur à l'espace, l'annulaire à la terre et l'auriculaire à l'eau. De la même façon, par la stimulation des zones réflexes, chaque zone de la paume de la main et des doigts est associée et interagit avec une partie ou un organe du corps.

## POSTURES D'ÉQUILIBRE

Aidez-le à prendre les postures correctement, mais faites attention à ne jamais forcer. Son corps, comme tous ses os et ses muscles, est encore en pleine croissance.

Adaptez la posture à son âge, son intérêt et sa souplesse. Il est conseillé de répéter chacune des postures trois fois et, si l'exercice préconise de reprendre la figure trois fois par côté, alternez le sens !

### Bienfaits

Vous trouverez dans cette partie les principales postures de yoga, décrites pas-à-pas, ainsi que des figures plus avancées. Les figures debout développent la concentration nécessaire au maintien de l'équilibre. En flexion, elles assouplissent les muscles et les articulations. Les positions prenant appui sur les mains renforcent les bras, les poignets et les épaules. Avec la tête vers le bas elles favorisent, par l'effet de gravitation, l'irrigation du cerveau, et avec les jambes écartées, elles aident à renforcer celles-ci et à ouvrir le pelvis.

## DÉTENTE

Cette partie du livre consiste à renouer avec ces simples gestes qui peuvent être très bénéfiques. Ces séances peuvent être effectuées à n'importe quel moment de la journée, dans un endroit calme.

L'enfant doit être allongé sur le dos ou sur le ventre, sur un tapis ou sur son lit. Le parent peut être au côté de l'enfant pendant ces exercices en parlant calmement, avec les doigts parcourant lentement et entièrement chaque partie du corps décrite.

L'enfant doit se concentrer sur les parties du corps parcourues et qui doivent être en même temps nommées (et/ou racontées). Le parent peut décrire poétiquement chaque partie du corps de l'enfant, dans une ambiance détendue.

### Bienfaits

Les derniers volets de cet ouvrage s'organisent autour de la détente par votre toucher, votre parole et la visualisation mentale qu'il peut faire de ses parties du corps. Les postures de détente aident à déstresser, à apaiser son mental et à refaire le plein d'énergie. La concentration est une notion abstraite pour les enfants, ils l'appréhenderont donc plus facilement aidés par le toucher.

# ÉCHAUFFEMENT

*pouce • feu*

# RESPIRATION

*index • air*

# MÉDITATION

*majeur • espace*

# POSTURES D'ÉQUILIBRE

*annulaire • terre*

# DÉTENTE

*auriculaire • eau*

# SALUTATION AU SOLEIL

- 1. MONTAGNE** Debout les jambes un peu écartées, inspirez en levant les bras sur les côtés et collez les paumes de mains au-dessus de la tête. Restez le temps d'une respiration.
- 2. LUNE ARRIÈRE** Les bras écartés, penchez-vous en arrière.
- 3. GIRAFE BAISSEÉE** Penchez-vous en avant au maximum.
- 4. GUERRIER** Posez les mains au sol en pliant les genoux puis ramenez le pied gauche en arrière, en regardant droit devant.
- 5. PLANCHE** Ramenez également le second pied en arrière.
- 6. VER DE TERRE** Posez les genoux, la poitrine, les mains et le menton.
- 7. OTARIE** Posez les cuisses au sol et tendez les bras, en regardant devant.

**8. CHIEN** En s'appuyant sur la pointe des pieds, levez les fesses en tendant les bras et les jambes, avec la tête vers le bas.

**9. GUERRIER** Revenez en position du guerrier mais en ramenant cette fois le pied droit en arrière.

**10. GIRAFE QUI SE RELÈVE** Ramenez le pied droit également devant, redressez-vous avec les deux bras au-dessus de la tête.

**11. LUNE ARRIÈRE** Revenez en position de la lune arrière.

**12. MONTAGNE** Revenez en position de la montagne.

## MONTAGNE

**Vous êtes une montagne qu'un petit bonhomme va gravir et redescendre.**

- 1.** Asseyez-vous au sol confortablement avec le dos droit, en tailleur ou sur les talons.
- 2.** Levez un des bras vers le haut pour faire le sommet. Et, avec l'autre main, utilisez l'index et le majeur pour mimer le petit bonhomme. C'est lui qui va grimper tout en haut de la montagne.
- 3.** Pendant qu'il grimpe lentement, depuis l'épaule vers l'autre main, inspirez lentement par la bouche entrouverte.

**4.** Une fois qu'il est arrivé là-haut, le bonhomme va redescendre. Avec l'autre main, mimez le bonhomme qui descend le long du bras, pendant que vous expirez lentement en laissant passer un mince filet d'air.

**5.** Maintenant qu'il a apprécié cette petite randonnée, le bonhomme va grimper et redescendre lentement plusieurs fois la montagne (jusqu'à cinq fois).

## MUDRÂ DU SALUT - VUE

- 1.** Asseyez-vous au sol confortablement avec le dos droit, en tailleur ou sur les talons.
- 2.** Joignez les deux mains, paume contre paume, au niveau du cœur.
- 3.** Gardez le regard droit devant vous, le dos droit et les épaules droites.
- 4.** Les avant-bras doivent être parallèles au sol.
- 5.** Vous ne devez pas coller les mains à votre torse.

**Les yeux fermés, concentrez-vous sur des images, des formes, des couleurs, des personnes, etc. que vous voyez les paupières baissées.**

## ARBRE

- 1.** La posture se pratique debout les jambes légèrement écartées.
- 2.** Avec une jambe ancrée au sol, commencez à plier l'autre jambe, le talon orienté vers l'intérieur.
- 3.** Amenez lentement le talon au niveau du genou de la jambe opposée. Si votre enfant est à l'aise, vous pouvez l'aider à monter son talon jusqu'à la cuisse.
- 4.** Les deux bras ballants le long du corps s'écartent peu à peu, les paumes tournées vers le haut.

**5.** En inspirant, joignez les deux mains au-dessus de la tête, les bras tendus. Le regard doit être fixe et porter loin devant soi. La fixation oculaire est importante pour maintenir l'équilibre.

**6.** Revenez en position initiale en expirant. Changez de côté, en ancrant l'autre jambe au sol et en pliant la jambe opposée. Répétez trois fois la posture pour chaque côté.

## ZEN SUR LE VENTRE

- 1.** Allongez-vous sur le ventre, les paumes des mains et la plante des pieds tournées vers le haut.
- 2.** Les bras et les jambes sont légèrement écartés dans une position confortable, sans se contracter.
- 3.** Reposez la tête sur la joue droite, respirez lentement trois fois.
- 4.** Revenez en position centrale en posant le menton, respirez lentement une fois.
- 5.** Puis reposez la tête sur la joue gauche, respirez lentement trois fois.

**6.** Une fois ce cycle réalisé, reposez-vous en respirant lentement plusieurs fois, sur le côté où vous vous sentez bien détendu. Restez concentré sur la respiration pour mieux vous détendre.

**Les parents peuvent aider les plus jeunes, une fois l'enfant allongé sur le ventre passez le doigt sur son dos. C'est la fonction essentielle de la colonne vertébrale qui est soulignée, puis celle des fesses, des jambes et enfin des pieds pour leur participation aux mouvements. Le dos et les fesses, que nous oublions souvent, doivent se détendre car ce sont eux qui nous permettent de nous tenir droit.**

1

## SALUTATION AU SOLEIL



1

## MONTAGNE



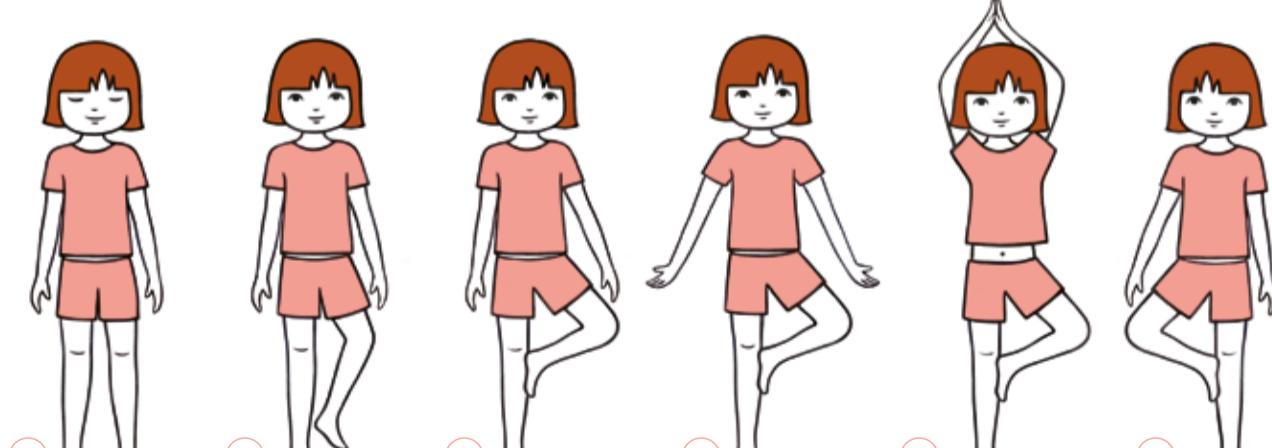
1

## MŪNDRA DU SALUT - VUE



1

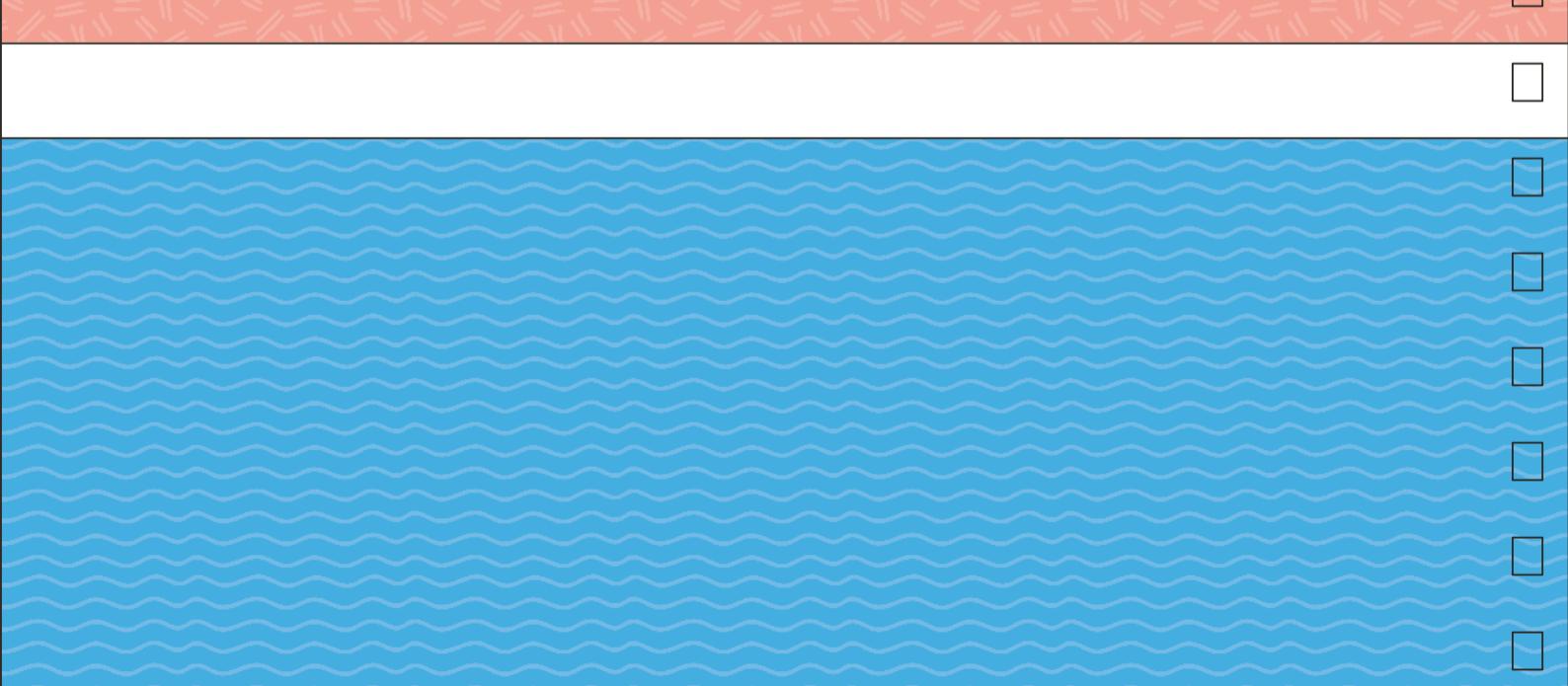
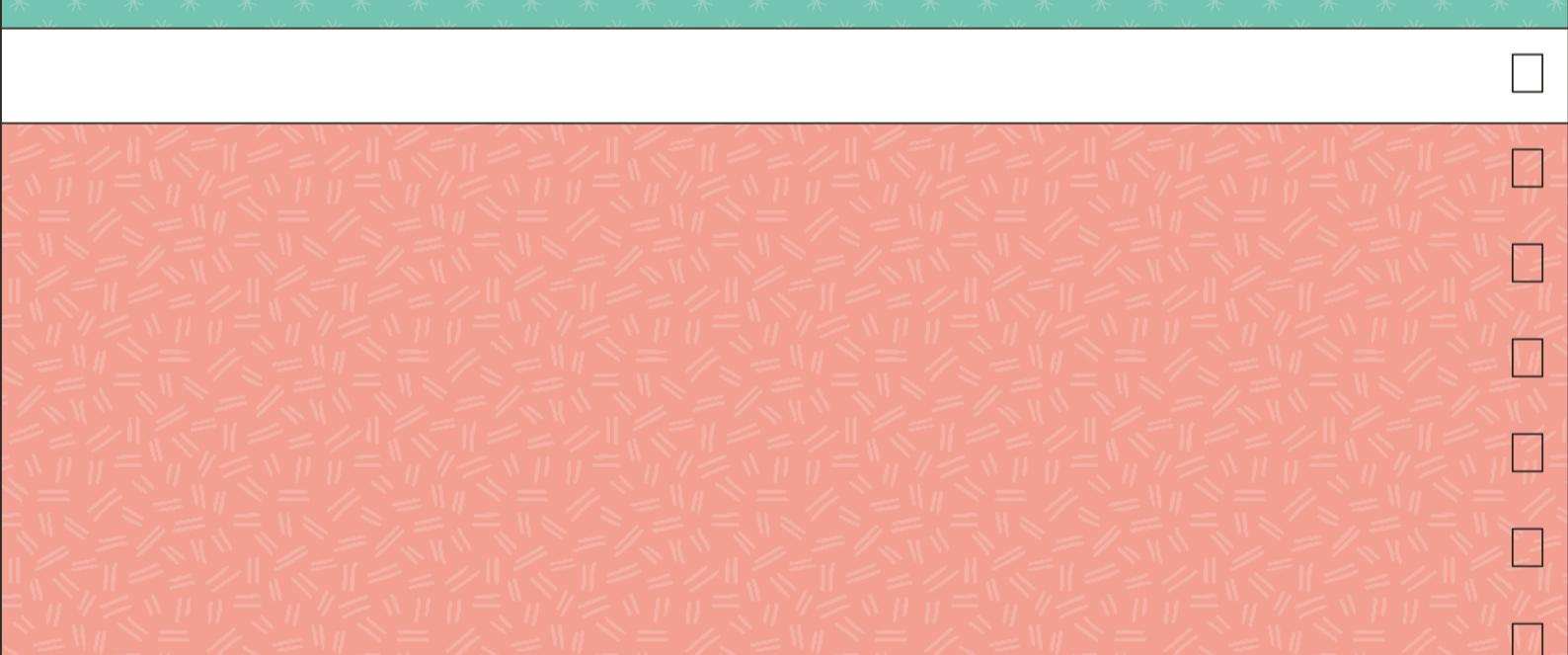
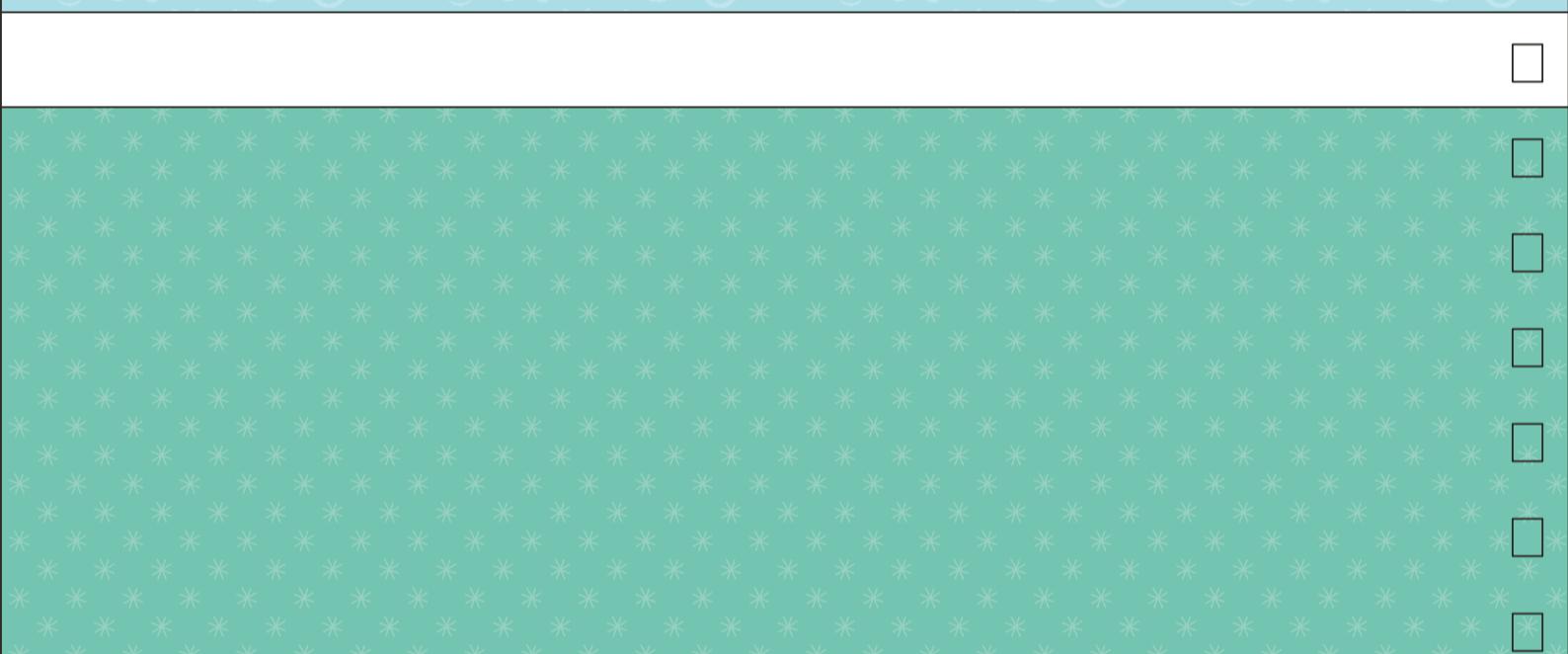
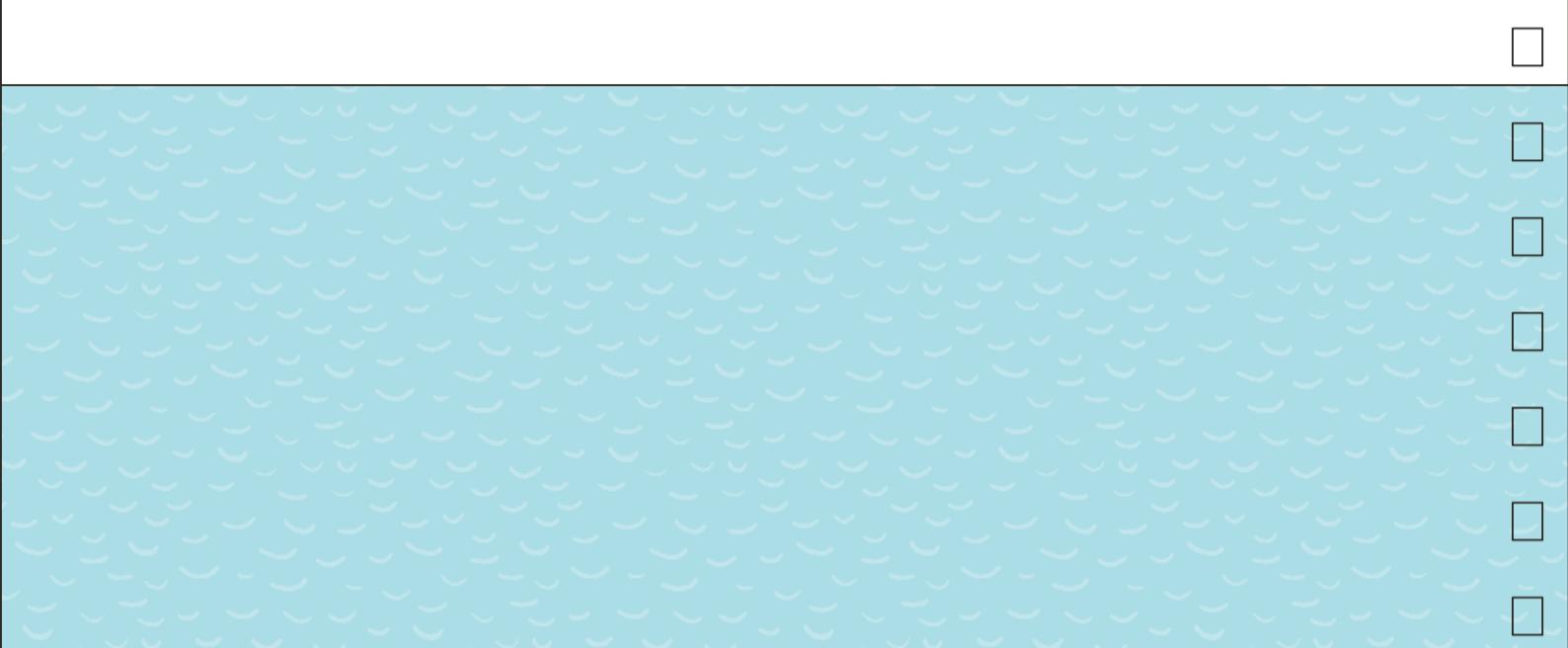
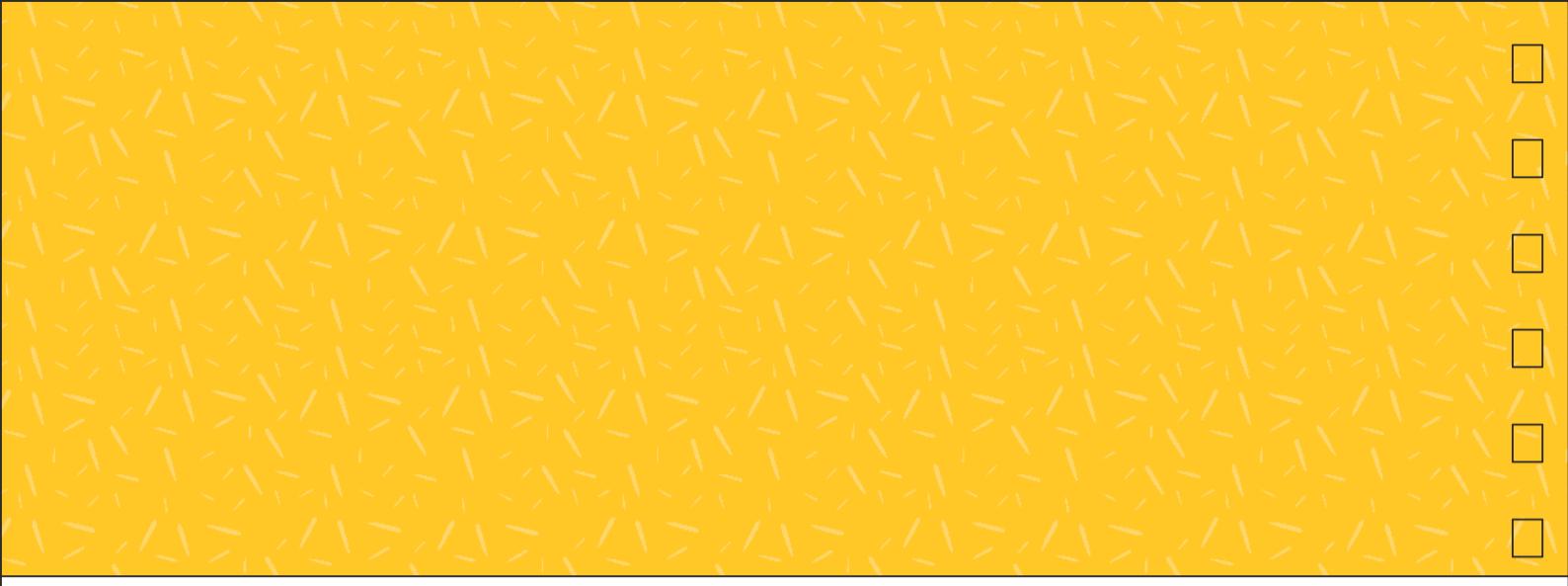
## ARBRE



1

## ZEN SUR LE VENTRE





# QUELQUES IDÉES ET CONSEILS POUR JOUER AVEC CE GRAND LIVRE

## Principe

Avec ce livre, faire du yoga doit être un jeu qui offre une multitude de possibilités, transformant chaque séance en un voyage imaginaire. Un enfant aimera inventer une histoire avec les figures choisies, là où un adulte n'y verra peut-être qu'une suite logique de figures. Faites de chaque séance un jeu, un voyage unique avec les innombrables possibilités offertes par ce livre :  $5 \text{ volets}^{10} = 9\,765\,625$  séances différentes !

## Conseils

Le seul principe du jeu est de composer un ensemble de figures piochées dans les cinq catégories parmi une cinquantaine de postures différentes. Vous pouvez faire une seule figure d'une catégorie, selon l'âge et la volonté de votre enfant (une figure choisie dans la catégorie échauffement, une dans la respiration, une dans la méditation, une dans la posture et une dans la catégorie détente), cela permet d'obtenir une séance complète composée des cinq principes du yoga tirés des cinq éléments naturels.

Ce jeu peut se jouer à un ou à plusieurs joueurs qui peuvent se regrouper en équipe, s'ils le souhaitent. Chaque personne ou équipe peut exécuter à tour de rôle les figures choisies de chaque catégorie, ou bien faire la même figure tous ensemble avant de passer à la suivante.

Voici quelques moyens de choisir les figures :

- **Jouer comme au jeu du baccalauréat** : faire compter entre 1 et 10 mentalement par le plus jeune, le faire arrêter au hasard. Le numéro indiquera la figure à choisir dans chaque catégorie ; par exemple la posture 5 de chaque catégorie. Ou bien faire recompter à chaque fois entre 1 et 10 pour choisir une posture au hasard pour chaque catégorie.
- **Avec les yeux fermés** : les yeux fermés, ouvrez au hasard à une page des exercices d'échauffement, une page des exercices de détente, etc. Vous aurez devant vous le panel d'exercices qui composera votre séance.
- **Avec les numéros** : choisissez mentalement un numéro entre 1 et 10 et trouvez la figure correspondante dans chaque catégorie, par exemple la figure 3 de chaque catégorie ; ou des numéros successifs pour chaque catégorie, etc.
- **Autres...** : avec votre imagination, vous pouvez inventer d'autres moyens ingénieux de profiter pleinement par les possibilités offertes par ce livre.

## La mise en place des séances

Préférez une pratique régulière avec des séances courtes. Aidez-les à prendre la posture correctement, mais faites attention de ne jamais forcer. Leur corps, comme tous leurs os et leurs muscles, est encore en pleine croissance. Sans forcer, essayez d'aller légèrement au-delà de la limite de ce que l'enfant peut faire.

Vous pouvez mettre de la musique douce et relaxante pour une meilleure concentration, si cela est nécessaire ou si votre enfant en fait la demande.

L'enfant ne sera pas constant d'une séance à l'autre quant à son attention, sa pratique des postures, etc. Ne cherchez pas la cause, et ne changez pas votre méthode. Acceptez la séance telle qu'elle se déroule, en ayant en tête que cela est lié à leur état d'esprit, leurs émotions, leur état physique, etc. Intégrer d'autres nouvelles postures ou choisissez celles qu'ils préfèrent.

## Une progression en fonction de l'âge de l'enfant

Dès l'âge de 3 ans votre enfant peut commencer la pratique du yoga sous forme d'exercices ludiques et amusants : imiter les animaux car les figures de yoga s'en inspirent, prendre conscience de sa respiration par des jeux (comme par exemple souffler sur un mouchoir ou une plume). Une séance peut durer de 10 à 30 minutes.

À partir de l'âge de 6-7 ans, vous pouvez nommer les postures avec leurs véritables noms tout en maintenant une part d'imagination liée aux éléments descriptifs des asanas. Jusqu'à cet âge le yoga doit être ludique, avec des moments de partage entre vous et l'enfant. Une séance peut durer de 20 à 40 minutes.

Pour les enfants de 7-8 ans et plus, vous pouvez lui demander de bien respirer au moment de faire les postures. Au-delà de 8 ans, vous pouvez exiger un peu plus de rigueur dans la pratique, toujours en gardant un fond ludique. Pour les plus grands, la séance peut durer jusqu'à une heure.

Lorsque vous avez des enfants d'âges variés, adaptez les séances à leur niveau, leur souplesse, leur humeur et leur état d'esprit.

Et surtout amusez-vous !

# TABLE DES MATIÈRES

## Échauffement (volets jaunes)

Salutation au Soleil	n°1
Salutation à la Lune	n°2
Salutation à la Terre	n°3
Yoga du mental	n°4
Échauffement de l'élastique	n°5
Échauffement en triangle	n°6
Échauffement au bord de l'eau	n°7
Échauffement debout et droit comme un arbre	n°8
Échauffement assis d'une poupée	n°9
Échauffement d'un cerceau	n°10

## Respiration (volets bleu clair)

Montagne	n°1
Eléphant	n°2
Paon	n°3
Papillon	n°4
Boîte à musique	n°5
Respiration par la langue	n°6
Vague	n°7
Ventilateur	n°8
Ballon	n°9
Boisson chaude	n°10

## Méditation (volets verts)

Mudrâ du salut - vue	n°1
Mudrâ de la connaissance - odorat	n°2
Mudrâ d'espace - goût	n°3
Mudrâ de la terre - ouïe	n°4
Mudrâ de l'eau - toucher	n°5
Mudrâ originel - respiration	n°6
Mudrâ de la concentration - yeux ouverts	n°7
Mudrâ du courage - respiration	n°8
Mudrâ solaire - respiration	n°9
Mudrâ de l'énergie - point au milieu du front	n°10

## Postures d'équilibre (volets roses)

Arbre	n°1
Tigre	n°2
Dragon	n°3
Féroce	n°4
Danseuse	n°5
Jambe levée debout	n°6
Table équilibre	n°7
Boîte équilibre	n°8
Barque	n°9
Oiseau	n°10

## Détente (volets bleu foncé)

Zen sur le ventre	n°1
Lièvre	n°2
Crocodile	n°3
Enfant	n°4
Étang	n°5
Jambe levée allongé	n°6
Zen sur le dos	n°7
Rivière	n°8
Montagne	n°9
Nuage	n°10



# INDEX ALPHABÉTIQUE

Arbre (posture d'équilibre)	n°1	Mudrâ de la terre - ouïe	n°4
Ballon (respiration du)	n°9	Mudrâ de l'eau - toucher	n°5
Barque (posture d'équilibre)	n°9	Mudrâ de l'énergie -	
Boisson chaude (respiration de la)	n°10	point au milieu du front	n°10
Boîte à musique (respiration de la)	n°5	Mudrâ de l'espace - goût	n°3
Boîte équilibre (posture d'équilibre)	n°8	Mudrâ du courage - respiration	n°8
Crocodile (posture de détente)	n°3	Mudrâ du salut - vue	n°1
Danseuse (posture d'équilibre)	n°5	Mudrâ originel - respiration	n°6
Dragon (posture d'équilibre)	n°3	Mudrâ solaire - respiration	n°9
Échauffement au bord de l'eau	n°7	Nuage (posture de détente)	n°10
Échauffement assis d'une poupée	n°9	Oiseau (posture d'équilibre)	n°10
Échauffement debout et droit comme un arbre	n°8	Paon (respiration du)	n°3
Échauffement de l'élastique	n°5	Papillon (respiration du)	n°4
Échauffement d'un cerceau	n°10	Rivière (posture de détente)	n°8
Échauffement en triangle	n°6	Salutation à la lune	n°2
Eléphant (respiration de l')	n°2	Salutation à la terre	n°3
Enfant (posture de détente)	n°4	Salutation au soleil	n°1
Étang (posture de détente)	n°5	Table équilibre (posture d'équilibre)	n°7
Féroce (posture d'équilibre)	n°4	Tigre (posture d'équilibre)	n°2
Jambe levée allongé (posture de détente)	n°6	Vague (respiration de la)	n°7
Jambe levée debout (posture d'équilibre)	n°6	Ventilateur (respiration du)	n°8
Langue (respiration par la)	n°6	Yoga du mental	n°4
Lièvre (posture de détente)	n°2	Zen sur le dos (posture de détente)	n°7
Montagne (respiration de la)	n°1	Zen sur le ventre (posture de détente)	n°1
Montagne (posture de détente)	n°9		
Mudrâ de la concentration - yeux ouverts	n°7		
Mudrâ de la connaissance - odorat	n°2		



DÈS  
3 ANS

# UN OUTIL ET UNE MÉTHODE UNIQUES POUR PRATIQUER LE YOGA AVEC SON ENFANT !

Grâce à la conception innovante de ce livre, vous êtes certain de proposer à votre enfant une séance équilibrée composée d'un échauffement, d'un exercice de respiration, d'une méditation, d'une posture d'équilibre puis de détente. Vous n'avez plus qu'à vous laisser porter et pratiquer le yoga en toute sérénité à ses côtés.



**ASTUCIEUX** Chaque page du livre se divise en cinq volets mobiles correspondant aux cinq phases d'une séance : d'un seul regard on visualise l'ensemble des étapes à suivre.

**PRATIQUE** Les cinq phases assurent le bon déroulement d'une séance en commençant par un échauffement et en finissant par une relaxation.

**INÉDIT** Inspirée par les textes anciens, la méthode de l'auteur allie esprit et corps en liant la pratique du yoga aux cinq éléments : le feu, l'air, l'espace, la terre et l'eau.

**MNÉMOTECHNIQUE** À chaque doigt de la main est associé un élément et une phrase de la séance, les enfants retiennent d'autant plus facilement l'enchaînement.

**LUDIQUE** 50 postures et plus d'un million de possibilités : l'enfant peut essayer toutes les combinaisons, son choix sera toujours parfaitement adapté.



Shobana R. Vinay a appris le yoga dans son propre cursus scolaire en Inde. Initiée par un professionnel, elle se perfectionne par une pratique personnelle et professionnelle pendant plus de 14 ans et met à jour ses connaissances sur le yoga et la méditation par des formations qualifiantes. Elle est actuellement enseignante de yoga dans une école privée et plusieurs associations, et enseigne à plusieurs centaines d'élèves, tous âges confondus.