Atelier

Pause yoga

Voir dossier pédagogique

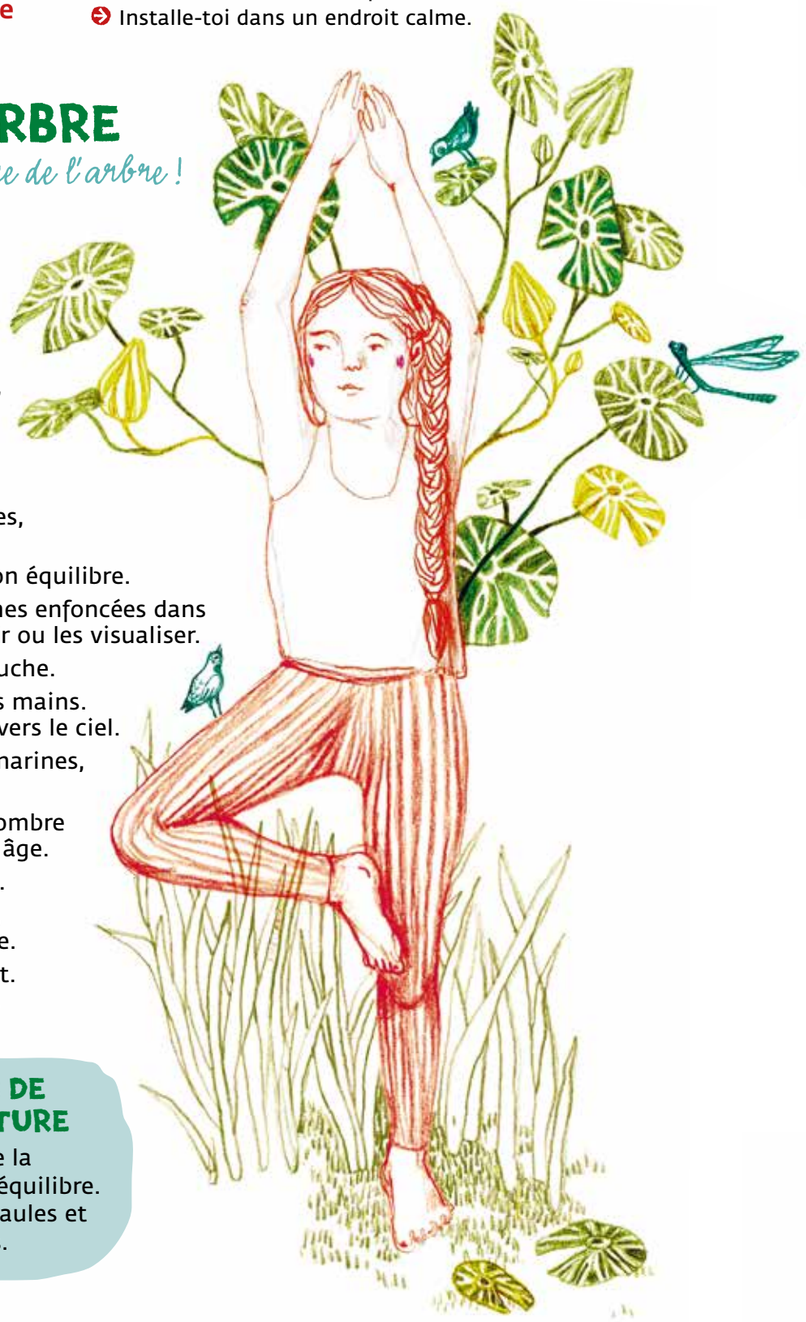
Être concentré et rester détendu… C'est hyper facile ou très compliqué pour toi ? Pour le savoir, fais une pause yoga !

AVANT DE COMMENCER

- Relève ce défi l'estomac vide.
- Mets des vêtements confortables.
- Installe-toi dans un endroit calme.

POSTURE DE L'ARBRE

Recherche la force et l'équilibre de l'arbre !



1 ***Réveille tes « racines ».***

- Marche sur la pointe des pieds, puis sur les talons.
- Saute cinq fois à pieds joints.
- Enfin, pose une main sur ton cœur. Quand ses battements sont apaisés, passe à l'étape 2.

2 ***Change-toi en arbre.***

- Tiens-toi debout, le dos droit, épaules, hanches et pieds alignés.
- Fixe un point devant toi et trouve ton équilibre.
- Imagine que tes pieds sont des racines enfoncées dans la terre. Prends le temps de les sentir ou les visualiser.
- Place ton pied droit sur ta cuisse gauche.
- Étire les bras vers le haut et joins les mains. Tes bras sont des branches tendues vers le ciel.
- Inspire et expire calmement par les narines, en gonflant et dégonflant le ventre.
- Maintiens cette posture durant le nombre de respirations correspondant à ton âge.
- Puis, reviens à ta position de départ.
- Répète cette posture de l'autre côté, pied gauche posé sur ta cuisse droite.
- Enfin, reviens à ta position de départ. Prends le temps d'écouter ton corps.

BIENFAITS DE CETTE POSTURE

Elle améliore la concentration et l'équilibre. Elle fortifie les épaules et les jambes.

Texte **Carine Pires**
Illustrations **Julie Bernard**

La rédaction remercie chaleureusement Annick Pirson et ses petits-enfants pour le soutien et le matériel apportés lors de la rédaction de cet article.

POSTURE DE L'ENFANT

Du calme, mon petit !

- Genoux au sol, bras le long du corps, pose les fesses sur les talons.
- Pose le front sur le sol, les bras toujours le long du corps.
- Respire tranquillement par les narines.
- Maintiens cette posture durant le nombre de respirations correspondant à ton âge.

BIENFAITS DE CETTE POSTURE

Elle est apaisante.
Elle détend les muscles et calme les battements du cœur.

L'esprit est-il séparé du corps ?

Écouter son corps, est-ce plutôt facile ou difficile ? Pourquoi ?

C'est quoi le yoga ?

Le yoga est une discipline très ancienne, née en Inde. Elle comprend un ensemble de croyances sur l'humain, l'énergie, l'univers, etc., et s'inspire de la nature et du monde qui nous entourent.
Au fil des siècles, le yoga a pris différentes formes. Très répandu en Occident, le hatha-yoga agit sur le corps, la respiration, le développement de l'attention et de la concentration. Il enseigne notamment des postures et des manières de respirer. Son but est de trouver un bon équilibre, une harmonie entre le corps et l'esprit.

Le hatha-yoga est-il un sport ?

Non. En hatha-yoga, il n'y a pas de compétition ni de recherche de la performance. L'important est de bien prendre contact avec soi-même, son corps, ses sensations… Chacun fait ce qu'il peut, pour lui, dans le moment présent.

C'est-à-dire

Posture : manière de tenir son corps.

Pour aller plus loin : www.yoga-annickpirson.be