

UN PEU DE YOGA

source : NITHYA YOGA POUR LES ENFANTS - La Pratique Du Yoga de La Félicité Pour Les Enfants
(Nithya Yoga For Kids in French) - Basé sur les enseignements de Nithyananda

N'oublie pas les 3 respirations comme on a appris : j'inspire par le nez, je souffle par la bouche ouverte (comme quand on nettoie les lunettes).

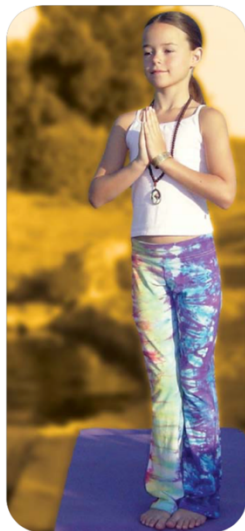
14 - NITHYA YOGA POUR LES ENFANTS

LA SALUTATION AU SOLEIL DANS LA FELICITE

(Ananda Surya Namaskar)

... L'intention:

Paramahansa dit qu'Ananda Surya Namaskar (la merveilleuse salutation au soleil), est le Roi de toutes les asanas. C'est une série de douze asanas, conçue de façon exquise, qui nous emmène dans le courant dynamique d'une vinyasa.



Pour les enfants, pratiquer Surya Namaskar est magnifique, parce que lorsqu'ils pratiquent cette séquence consciemment ou inconsciemment, ils absorbent les attributs du soleil. Le soleil est ardent, rayonnant, lumineux, chaud, il donne et entretient la vie.

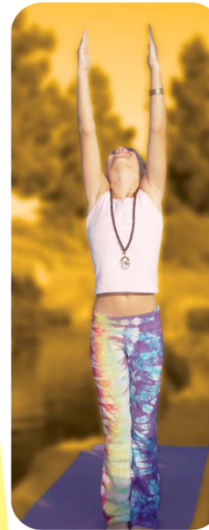
Il y a douze positions dans Ananda Surya Namaskar:

...Comment la pratiquer ?

Tenez-vous debout les pieds joints et les mains en position de prière devant votre cœur.



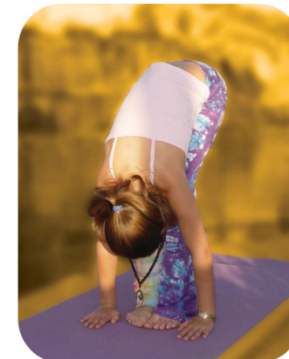
LA SALUTATION AU SOLEIL DANS LA FELICITE - 15

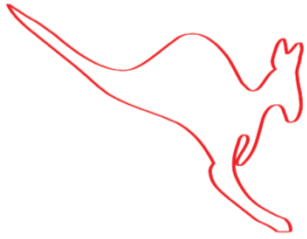


Prenez une inspiration agréable et profonde en élevant les bras au-dessus de la tête. Essayez de saisir le soleil.



En expirant la totalité de votre air, courbez-vous vers l'avant et ramenez les mains posées au sol de part et d'autre de vos pieds. Vous pouvez plier les genoux, si vous ne pouvez pas atteindre le sol.





LE SAUT DU KANGOUROU

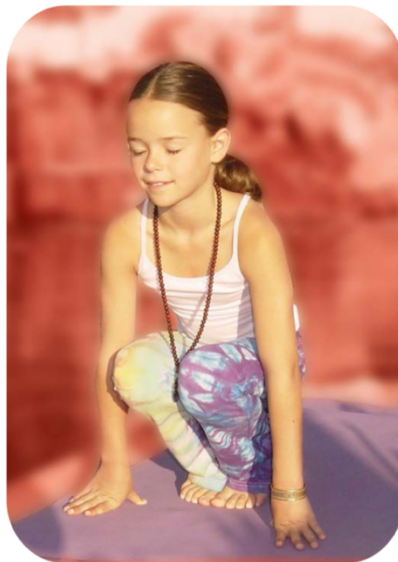
... Apprendre à respirer dans le mouvement

Il est important de respirer en pratiquant les postures de yoga. Cela nous aide à bouger dans la posture et à y rester confortablement. Si nous ne respirons pas dans la posture, cette dernière deviendra plus difficile. Nous allons pratiquer des sauts de kangourou pour nous aider à comprendre que chaque mouvement doit être fait avec une respiration. Apprendre à respirer dans le mouvement va rendre notre pratique de yoga plus agréable et nous nous sentirons après plein d'énergie.

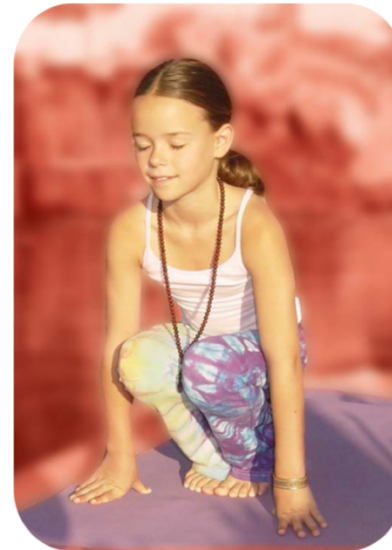
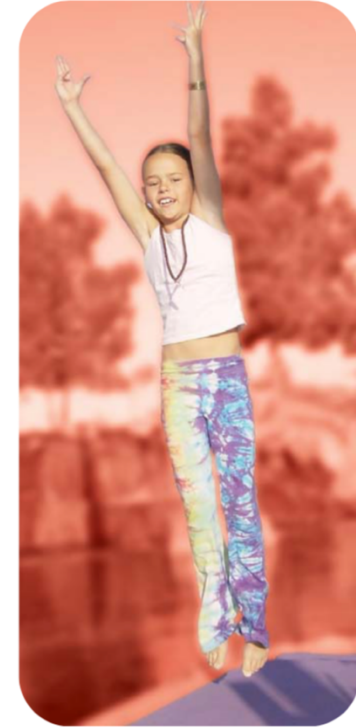
...Comment le réaliser ?



Commencez par vous accroupir d'une façon agréable et lente.



Maintenant inspirez (prenez une grande inspiration) et sautez en l'air en essayant d'attraper le ciel.



En expirant, revenez au sol dans votre posture accroupie.

Répétez cela huit fois ; vous pouvez sauter dans toute la salle si vous voulez. Vous n'avez pas à rester au même endroit !



LA POSTURE DU GUERRIER DANS LA FELICITE

(AnandaVirabhadrasana II)

... L'intention :

La posture du guerrier est une posture puissante qui nous rend solide, pleins d'assurance et déterminés. Les guerriers sont courageux et sans peur et peuvent faire face à n'importe quelle situation survenant sur leur chemin. Quand nous pratiquons cette posture, nous nous sentons solides et courageux.

... Pourquoi la posture du guerrier est-elle bonne pour nous ?

- Elle renforce les muscles du dos.
- Elle renforce les épaules et les bras.
- Elle donne une bonne élasticité aux cuisses, mollets et chevilles.

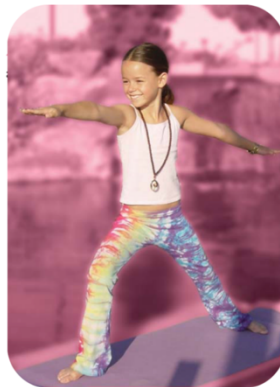
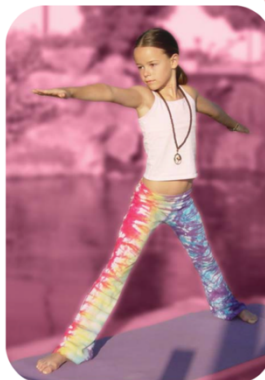
...Comment la réaliser ?



Commencez par vous tenir debout avec les pieds joints et les mains dans la position de prière. (tadasana).



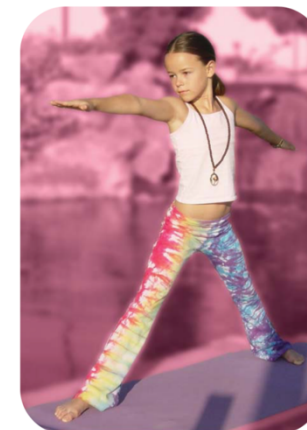
Sautez et écartez largement et aisément les pieds. Tournez le pied droit afin qu'il soit parallèle à votre tapis. Tournez de quelques degrés les orteils du pied gauche. Inspirez en élevant les bras parallèlement au sol. Les bras doivent être à hauteur d'épaules.



Expirez en pliant le genou droit. Le genou doit être au-dessus de la cheville. Gardez la poitrine fière et bombée. Sentez-vous solide, sans peur, comme un guerrier. Regardez en ligne droite au-delà du bout des doigts de la main droite. Prenez de profondes respirations.



Inspirez en redressant la jambe droite, puis répétez le mouvement du côté gauche.



La Posture des danseurs dans la félicité

(Ananda Natarajana)



... Intention:

Visualisez-vous comme un magnifique danseur. Krishna est un de ces magnifiques danseurs; de même que Nithyananda ! Ils sont gracieux et espiègles. Quand vous êtes dans cette posture soyez aussi gracieux que vous le pouvez. Mais en même temps, amusez-vous. C'est une posture d'équilibre, et si nous tombons, nous pouvons rire de nous-mêmes.



... Pourquoi la posture des danseurs est-elle bonne pour nous ?

- Elle améliore l'équilibre et la concentration.
- Elle étire les épaules et la poitrine.
- Elle fortifie les jambes et les chevilles.
- Elle construit la volonté et la détermination.

... Comment la réaliser ?



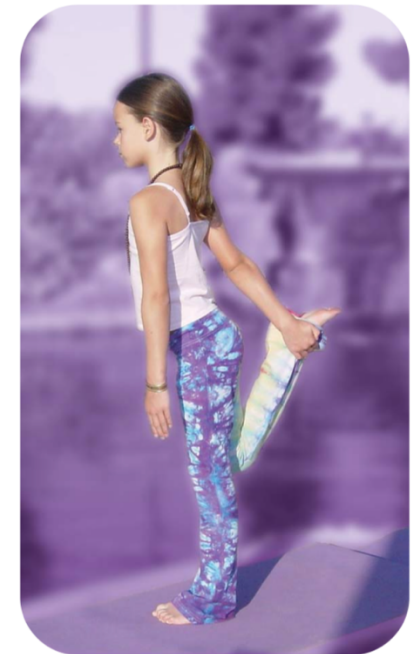
Tenez-vous en tadasana.



Eloignez la main droite du corps.
La paume tournée vers le ciel.



Laissez tomber cette
main et attrapez
votre cheville





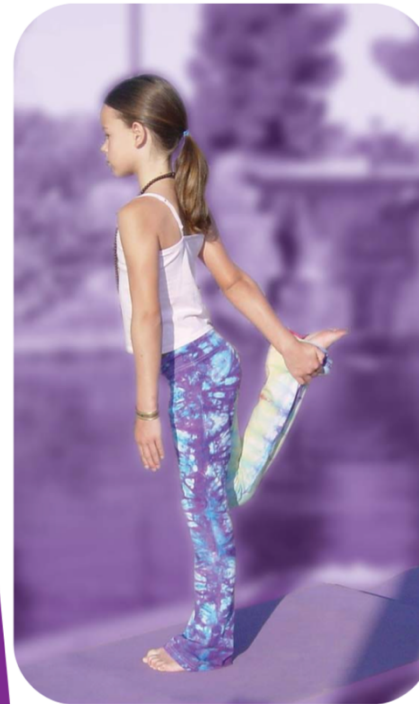
Inspirez, redressez votre bras gauche comme si vous vouliez atteindre le ciel. Expirez, et commencez à pousser votre pied droit vers le fond de la salle, tout en soulevant votre cheville.



Commencez à étirer le bout des doigts de la main gauche vers l'avant et descendez votre poitrine. Prenez quelques grandes respirations.



Lentement redressez-vous, libérez votre pied et laissez votre bras gauche redescendre. Répétez la posture de l'autre côté.



LA POSTURE DE L'ARBRE DANS LA FELICITE

(Ananda Vrkasana)



... L'intention :

Quand nous grandissons, nous gagnons en centimètres. De la même façon, un arbre prend des centimètres au fil des années. Dans cette posture, imaginez que votre corps grandit de plus en plus. En même temps, laissez disparaître le calme et la sagesse d'un vieil arbre sacré. Tout comme le Banyan qui se trouve à Bidadi, en Inde dans l'ashram de Paramahansa Nithyananda.



... Pourquoi la posture de l'arbre est-elle bonne pour nous ?

- Elle améliore l'équilibre physique et mental.
- Elle permet d'étirer le buste et les épaules.
- Elle permet d'étirer la région de l'aîne et l'intérieur des cuisses.
- Elle renforce et étire la colonne vertébrale.
- Elle renforce les chevilles, les mollets et les cuisses.

... Comment la réaliser ?



Mettez-vous en position tadasana, puis faites porter tout le poids du corps sur le pied gauche.

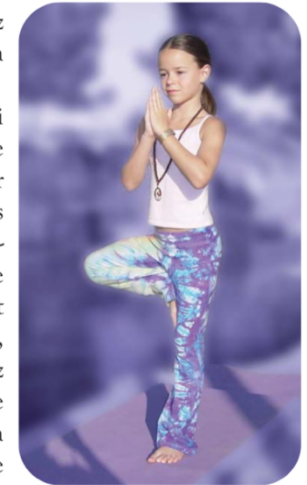


Saisissez la cheville de votre pied droit.



Faites monter la jambe et reposez le pied droit sur l'intérieur de la cuisse gauche.

Mettez les mains en atmanjali mudra, paumes placées l'une contre l'autre à hauteur du cœur (position de prière). Tenez-vous debout bien droit, grandissez-vous. Gardez la colonne vertébrale bien droite, autant que possible. Imaginez, maintenant, que vous devenez aussi grand qu'un arbre et que votre pied gauche est comme la racine d'un arbre bien ancrée dans le sol.



Après quelques respirations profondes, posez le pied droit et refaites le même mouvement avec l'autre.

LA POSTURE DU CHAT DANS LA FELICITE

(Ananda Marjari-asana)



... L'intention :

Les chats sont merveilleusement agiles et plein d'équilibre. Ils retombent toujours sur leurs pattes. Nous aussi pouvons retomber sur nos deux pieds, même dans les situations les plus difficiles. Lors de la réalisation de cette posture, nous allons imaginer que nous sommes des chats ! Comme le chat, nous allons fièrement arrondir le dos. Il se pourrait même que vous ayez envie de miauler pendant cette posture. C'est très amusant !

... Pourquoi la posture du chat est-elle bonne pour nous ?

- Elle permet d'étirer toute la colonne vertébrale et le dos.
- Elle permet d'étirer les épaules.

... Comment la réaliser ?



Mettez-vous à quatre pattes.



Videz les poumons et arrondissez votre dos comme le chat. Gardez les bras tendus et rentrez le menton. Vous pouvez faire « Miaou ! Miaou... ! » comme le chat.



Au moment de l'inspiration, creusez le dos en relevant le buste et la tête. Regardez le ciel.



Répétez plusieurs fois le deuxième et le troisième mouvement.



LA POSTURE DU CHIEN QUI SE COUCHE DANS LA FELICITE - 41

LA POSTURE DU CHIEN QUI S COUCHE DANS LA FELICITE

(Ananda Adho Mukha Svanasana)

... L'intention :

Cette posture est amusante ! Commencez à vous déplacer à quatre pattes comme si vous étiez un chiot. De cette façon c'est plus divertissant que de rester sans bouger. Les chiens sont enjoués et espiègles. Réalisons cette posture dans cet état d'esprit : soyons enjoués !

... Pourquoi la posture du chien qui se couche est-elle bonne pour nous ?

- Elle donne énormément d'énergie à notre corps.
- Elle aide notre estomac à mieux digérer les aliments.
- Nos bras et nos jambes deviennent beaux, vigoureux et souples.
- Elle permet d'étirer les épaules, le dos, les tendons, les mollets et aussi les mains.
- Elle améliore la coordination.
- Cette posture est très amusante et nous procure beaucoup de joie.

... Comment la réaliser ?



Commencez par vous mettre à quatre pattes. L'écart entre les mains doit être égal à la largeur des épaules. Et celui des genoux et des pieds doit correspondre à la largeur du bassin.



Expirez et soulevez le bassin. Tendez les jambes le plus possible en essayant de garder les talons au sol. Ecartez les doigts et enfoncez les mains dans le sol. Gardez la tête en bas et fixez un point entre vos pieds.



Gardez la tête en bas, commencez à vous déplacer dans cette position (bassin en l'air, pieds et mains au sol). Veillez à ne pas heurter quelqu'un. Vous allez sûrement trouver cette posture amusante !



LA POSTURE DU CHAMEAU DANS LA FELICITE

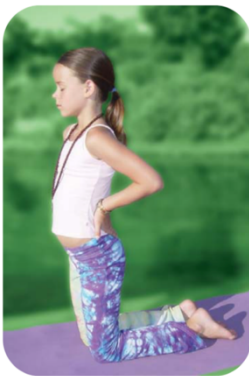
(Ananda Ustrasana)

... L'intention:

Le chameau est bien connu pour son endurance. Il peut traverser des déserts immenses sans eau, sur une longue période. Il est physiquement très résistant. Nous allons faire la posture du chameau. En travaillant cette posture, nous aussi allons rendre notre corps plus résistant et développer notre endurance. Ce qui nous aidera au sport et lors des jeux.

... Pourquoi la posture du chameau est-elle bonne pour nous ?

- Cette posture étire toute la partie avant de notre corps. Elle étire la colonne vertébrale, les hanches, l'aîne, l'abdomen, la poitrine et la gorge.
- Puisque notre ventre et notre cou s'étirent, les glandes importantes qui se trouvent dans ces régions sont stimulées et le fonctionnement en est amélioré
- Elle étire les muscles du dos.
- Cette posture nous permet de bien nous tenir dans la position debout. C'est une posture pour notre maintien.

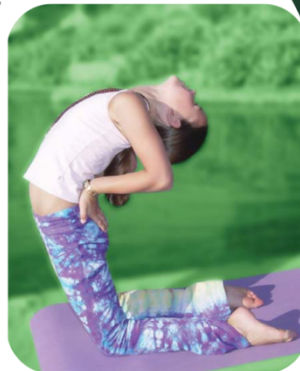


... How to do it:

Mettez-vous à genou. Ecartez les genoux et les pieds d'environ 15 cm. Placez les paumes de la main sur le bas du dos, les doigts dirigés vers le bas.



Prenez une inspiration profonde et en même temps, redressez le buste fièrement, basculez le bassin vers l'avant et laissez la tête retomber en arrière. Regardez en arrière et essayez de voir ce qui est derrière vous.



Attrapez vos chevilles. Le pouce doit être à l'extérieur et les autres doigts à l'intérieur du pied. Dans cette position, respirez profondément, mais veillez à ce que votre dos soit creusé et que votre buste tende vers le ciel.



Quitter la posture avec précaution en plaçant vos mains à nouveau sur vos hanches, au bas du dos. Puis relevez-vous en déroulant lentement votre corps.



LA POSTURE DU LAPIN DANS LA FELICITE DANS LA FELICITE

(Ananda Shashankasana)

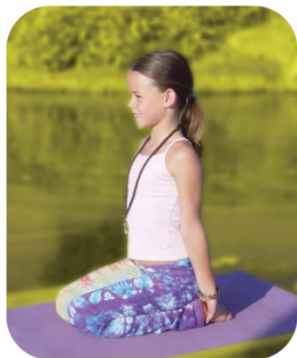


... L'intention:

Les lapins sont d'adorables animaux de compagnie. Ils sont l'ami de tout le monde parce qu'ils sont doux et affectueux. Dans la posture du lapin nous allons former une petite boule avec notre corps. Réalisons-la progressivement et en douceur.

.... Pourquoi la posture du lapin est-elle bonne pour nous ?

- Elle étire complètement la colonne vertébrale sur toute sa longueur.
- Elle étire aussi les bras et les épaules.
- Elle stimule le système immunitaire et endocrinien.



... Comment la réaliser:

Commencez par vous asseoir en *vajrasana*. Saisissez vos talons. Inspirez, grandissez-vous en allongeant la colonne vertébrale.

LA POSTURE DU LAPIN DANS LA FELICITE - 49



Expirez, rentrez le menton, commencez à vous enrouler. Rentez la tête et regardez votre nombril.



Descendez et tentez de toucher vos genoux avec le front.



50 - NITHYA YOGA POUR LES ENFANTS



Puis saisissez fermement vos talons et roulez vers l'avant, comme si vous alliez faire une roulade avant, mais sans lâcher les talons. **R**espirez profondément dans cette position.



Sur la dernière expiration, déroulez lentement votre corps en commençant par le bas du dos et terminez par la tête.

