

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES DIFFÉRENTES POSTURES DU YOGA POUR LES ENFANTS.

Faire un échauffement global avec la salutation du soleil plusieurs fois. Faire plusieurs fois les postures (au moins 5 secondes pour les débutants et essayer d'augmenter le temps de la posture jusqu'à 20 secondes maxi) en prenant des repères sur la respiration. Pour les critères de réussite les enfants doivent sentir de légères tensions dans les muscles et les parties du corps qui sont sollicités. Ils doivent garder la posture plus de 5 secondes.

Postures (asanas)	Consignes	Muscles et partie du corps sollicités	Variantes	Observations
 <p>La posture de la Tortue</p>	Assis sur le sol, genoux pliés et pieds côte à côte, fléchir les genoux pour atteindre les chevilles avec les mains. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes. Pour les plus souples passer les bras sous les cuisses et les allonger vers l'arrière.	Etirement des adducteurs. Assouplie les articulations, détend la colonne vertébrale. Libère la respiration, stimule la digestion, aide à l'endormissement.	- poser les mains sur les chevilles ou les orteils.	
 <p>La posture de l'Arc</p>	Se mettre sur le ventre, essayer d'attraper les chevilles après avoir repliées les jambes. Creuser le dos, lever la tête et soulever les cuisses. On garde la posture 5 secondes au moins.	Etirements des abdos, des cuisses et des bras.	+ lever la tête et les cuisses le plus haut possible - essayer de tenir les chevilles	Attention aux problèmes de dos scoliose...
 <p>La posture du Triangle</p>	Jambes écartées et tendues, pied avant dans l'alignement du tapis, pied arrière perpendiculaire au pied avant. La main avant est posée sur le tibia ou le sol pour les plus souples, la main arrière doigts serrés va vers le ciel.	On travaille les jambes, on tonifie la colonne vertébrale et on renforce la ceinture abdominale.	Changer de côté	Le regard est vers la main qui monte vers le ciel, le buste est tourné de profil.
 <p>La posture de l'Arbre</p>	Debout sur une jambe, l'autre repliée et posé sur le creux de la cuisse opposée et surtout pas sur l'articulation. Bras tendus vers le ciel mains jointes visage de face on rentre le nombril.	On travaille l'équilibre, renforcement de la jambe au sol.	Changer de côté	Interdiction de poser le pied dans le creux du genou. Favorise la concentration et la confiance.

Postures (asanas)	Consignes	Muscles et parties du corps sollicités	Variantes	Observations
 <p>La posture du Papillon</p>	<p>En position assise, plier les jambes et placées les plantes de pieds l'une contre l'autre. Les jambes forment un losange allongé pieds éloignés du corps. On appuie avec les coudes dans les creux des genoux doucement.</p> <p>Pieds joints, lever les bras au ciel, joindre les mains et tirer vers le haut (toucher le ciel).</p>	<p>Etirement des ischio-jambiers et assouplissement des hanches et des cuisses.</p> <p>Etirement de tout le corps.</p>	<p>+ poser les genoux au sol pour les plus souples.</p>	<p>On inspire par le nez quand on monte les bras vers le ciel.</p>
 <p>La posture de la Montagne</p>	<p>Poser les mains au sol loin des pieds et lever les jambes dos droit sans décoller les mains du sol.</p>	<p>Etirements des cuisses et du dos.</p>		
 <p>La posture du Chien</p>	<p>Jambe avant fléchie, pied avant dans l'alignement du tapis, jambe arrière tendue, pied arrière presque perpendiculaire au pied avant. Buste et bassin de face. Bras tendus mains jointes on vise le ciel.</p>	<p>Développement de la cage thoracique, ouverture des hanches et renforcement des jambes.</p>	<p>Changer de côté.</p>	<p>Regard vers les mains.</p>
 <p>La posture du Guerrier</p>	<p>Assis, lever les jambes (légèrement pliées) pour former un V avec le buste et les cuisses. Tendre les bras pour aider à l'équilibre.</p>	<p>Abdos, cuisses, jambes et dos.</p>		<p>Ne pas bloquer la respiration. Pas de dos rond et contracter les abdos.</p>
 <p>La posture du Bateau</p>	<p>Départ à genou, pencher le corps vers l'arrière et attraper les chevilles avec les mains, pousser le bassin vers l'avant en inclinant la tête en arrière.</p>	<p>Etirements des abdos.</p>		
 <p>La posture du Chameau</p>				