

- Émilie Cuisinier -



Petites séances de Yoga en famille

8 rituels pour un quotidien serein



POUR CHAQUE SÉANCE

- ★ 1 éclairage pour le parent et l'enfant
- ★ des échauffements
- ★ des enchaînements guidés
- ★ des jeux et des idées de mise en pratique

- Émilie Cuisinier -

Petites séances de Yoga en famille

8 rituels pour un quotidien serein



Illustrations: Qu Lan

À mes enfants, Auguste et Romance, et à leur papa.
À mes élèves.



Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Qu Lan

Couverture, graphisme et mise en page : Agnès Falandry

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 4

Partie 1
Pratiquer le Yoga
en famille 10

8 bonnes raisons de pratiquer
le Yoga en famille 12

Comment pratiquer le Yoga avec les enfants 25

Boîte à outils 31

2 exercices simples pour s'entraîner
à la pleine conscience 37

Partie 2
Les séances 46

Séance 1 :

8 minutes de Yoga pour bien
démarrer la journée 49

Séance 2 :

10 minutes pour se ressourcer et se
retrouver après une longue journée 63

Séance 3 :

6 rituels pour se préparer à une bonne
nuit de sommeil 77

Séance 4 :

5 activités pour gérer les émotions
désagréables au quotidien 91

Séance 5 :

3 jeux et 3 postures pour développer
sa capacité de concentration 105

Séance 6 :

Jeux et Acroyoga pour favoriser
la confiance en soi et en l'autre 117

Séance 7 :

Cultiver la créativité au quotidien 131

Séance 8 :

Renforcer la complicité
en s'amusant 143

Épilogue
154

Table des postures de Yoga
et des exercices
d'accompagnement 155

Ressources
utiles 157



Introduction



Les sources du Yoga

Discipline indienne millénaire, le Yoga est né du besoin d'alléger les souffrances de l'Homme. Mère de toutes les méthodes de relaxation, il nous invite à apprendre à mieux nous connaître et à faire confiance à nos ressentis les plus profonds. Par la maîtrise et l'alignement du corps et du souffle, le Yoga vise l'arrêt des fluctuations du mental. Il nous aide à développer un regard plus juste sur nous-mêmes et sur le monde.

Le mot Yoga vient du sanskrit et signifie « **relier, unir, joindre** ». Cette philosophie holistique a été théorisée par le sage Patanjali dans les Yoga Sutras, un recueil de 195 aphorismes compilés au V^e siècle après Jésus-Christ, mais dont la rédaction aurait débuté 700 ans plus tôt.

S'il existe de multiples formes de pratiques yogiques (autant que de Yogis diront certains), la plus répandue en Occident est le **Hatha Yoga**, qui allie **postures** (en sanskrit « asanas ») et **techniques de respiration** (« pranayamas »).



Le Yoga à la portée et pour le bénéfice de tous

Très marginale il y a 30 ans, la pratique du Yoga a explosé aux États-Unis et en Europe depuis une quinzaine d'années : on compte aujourd'hui plus de 300 millions d'adeptes dans le monde, dont plus de **2,5 millions** en France.

Si elle connaît un tel succès, c'est que la pratique du Yoga a des effets immédiats et à long terme sur la santé physique et mentale : amélioration des fonctions cérébrales et de la digestion, renforcement du corps, soulagement des douleurs chroniques du dos, réduction du stress et de l'anxiété n'en sont que quelques-unes.

Le Yoga contribue à redonner du souffle et de la souplesse à notre existence. Il nous incite à **créer des pauses** volontaires dans une société qui ne nous en offre que trop peu. Les premières adeptes de cette discipline vouée à l'introspection par le mouvement sont les femmes âgées de 35 à 45 ans¹. Mais le public des cours de Yoga s'élargit chaque année davantage. Avec, notamment, un nombre croissant de seniors qui viennent chercher une méthode efficace pour lutter contre le déclin cognitif lié à l'âge² et pour améliorer souplesse et force musculaire³.

1. <https://www.unionsportcycle.com/filieresport/fr/les-actualites/2019-04-17/le-yoga-attire-deja-2-6-millions-de-francais>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5476728/>

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5112317/>

Un Yoga laïc et ludique inspiré de la tradition

Enfin, le Yoga commence à prendre la place qu'il mérite dans nos écoles, sous l'impulsion notamment du formidable travail de l'association RYE (Recherche pour le Yoga dans l'Éducation). Sa fondatrice, Micheline Flak, œuvre depuis 40 ans pour reconnecter le corps et le mental de nos enfants dans un environnement scolaire hyper-intellectualisé. S'attachant à toujours évoluer dans le respect des traditions du Yoga, le RYE a créé une méthode adaptée à notre école laïque : elle s'appuie sur l'échelle de Patanjali, succession de 8 étapes qui conduisent vers la réalisation de soi. Ses 6 premiers échelons (vivre

ensemble, éliminer les tensions, se mettre en bonne posture, bien respirer, savoir se relaxer, se concentrer) permettent **de semer les graines du Yoga** qui aident nos enfants à grandir au sein de l'école contemporaine.

Cet ouvrage est né de la volonté de mettre ces techniques à la portée des familles. Parce que nous sommes convaincus que chaque membre du foyer peut tirer de grands bénéfices d'une pratique régulière des postures et des exercices de respiration, nous avons conçu des séances accessibles mais toujours connectées aux sources du Yoga.



Des exercices ludiques et ancrés dans le quotidien

Nous vous suggérons de laisser ce livre à la portée de vos enfants afin qu'ils puissent s'en emparer aussi souvent qu'ils le souhaitent. Laissez-les vous guider vers leurs **exercices favoris**, permettez-leur de laisser libre cours à leur imagination pour les modifier ou les enrichir à leur guise : chaque fois qu'ils ont l'opportunité d'exprimer leur créativité dans une **activité familiale partagée**, leur confiance en eux-mêmes et en vous grandit, leur **sentiment d'appartenance** à un clan bienveillant se consolide.

Bien sûr, vous n'aurez pas toujours le temps de vous installer pour une séance complète. C'est pour cela que nous vous proposons des exercices ancrés dans le quotidien : ils peuvent être pratiqués de manière indépendante et trouveront facilement leur place dans un agenda familial souvent surchargé.

Faire sa toilette en pleine conscience (séance n° 1, p. 59), collecter des végétaux pour votre prochain mandala sur le chemin de l'école (séance n° 8, p. 142), offrir un massage créatif au retour des courses (séance n° 7, p. 133) ou encore faire un « point météo » collectif des émotions en fin de journée (séance n° 4, p. 101)...

Vous trouverez certainement, chaque jour, le temps et le prétexte pour vous accorder une « pause Yoga » familiale. Quelques minutes pour s'extraire de la frénésie du quotidien, s'éloigner de la tentation des écrans et de la surconsommation : autant de moments volés qui s'ancreront comme des expériences positives et réconfortantes, et favoriseront la reconnexion au cocon familial.