

Contes du Yoga

Thérèse Dufour
Marie-Claire Hamon
Thanh Portal

Malin comme un singe



*Un conte et des postures
pour être joyeux*



Le yoga apporte de nombreux bienfaits : il améliore la souplesse du corps, l'équilibre et l'endurance. Il développe aussi la concentration, la conscience de son propre corps et la confiance en soi et dans les autres.

Dans cet ouvrage, différentes postures de yoga (*asanas*), exercices de respiration (*pranayama*) et de relaxation sont associés à un conte africain. À partir des mots de l'histoire, l'enfant vit les émotions des personnages, les mime et s'en amuse.

L'alliance du conte et des postures apporte à l'enfant, qui s'identifie au malin petit singe et à ses joyeuses péripéties, de réelles sensations de bien-être et favorise sa bonne humeur.

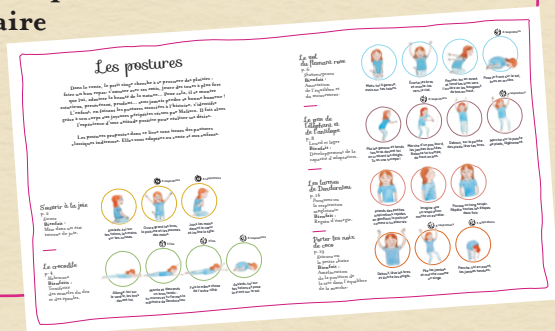
Les postures proposées au fil de l'histoire sont illustrées, expliquées et faciles à reproduire.



Partagez un moment de complicité avec votre enfant,
bienvenue dans les Contes du Yoga !

Conseils à lire avant de débiter la séance

- Ⓢ Assurez-vous que vous avez du temps devant vous : la séance devrait durer environ 20 minutes.
- Ⓢ La séance s'effectue pieds nus sur une surface non glissante, si possible sur un tapis. Choisissez un espace dégagé dans une pièce aérée.
- Ⓢ Habillez-vous de préférence avec des vêtements amples et confortables.
- Ⓢ Il vaut mieux ne pas effectuer cette séance de yoga immédiatement après un repas.
- Ⓢ Vous pouvez faire les mouvements avec l'enfant afin qu'il puisse vous imiter.
- Ⓢ Encouragez l'enfant à réaliser les postures, mais ne cherchez pas à ce qu'il atteigne la perfection ! Cette séance doit, avant tout, être une expérience positive de partage.
- Ⓢ Les postures sont à tenir en adoptant des respirations complètes (une inspiration suivie d'une expiration, toujours par le nez).
- Ⓢ Si l'enfant fatigue et souhaite arrêter la séance, ne le forcez pas à continuer. Vous reprendrez plus tard. Il est toutefois préférable de faire les postures en respectant l'ordre proposé par le conte.
- Ⓢ Vous pouvez mener la séance de deux façons :
 - vous faites les postures dans le même temps que la lecture du conte ;
 - vous lisez d'abord l'histoire et vous faites ensuite les postures grâce au guide à la fin de l'ouvrage.



Thérèse Dufour et Marie-Claire Hamon

Illustrations de Thanh Portal

Malin comme un singe

adapté d'un conte traditionnel africain

*Un conte et des postures
pour être joyeux*



S'ouvrir à la joie

Pour commencer, ouvre-toi à la joie.

Bienfait : Cette posture relie l'enfant à un état interne de joie.



4 respirations



Viens t'asseoir sur
tes talons et pose tes mains
sur tes cuisses.



Ouvre grand tes bras,
ta poitrine et les paumes
de tes mains. Tu t'ouvres à la joie !



4 respirations



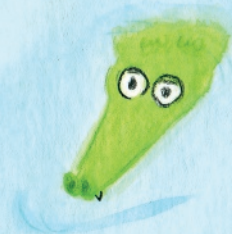
Joins les mains devant
ton cœur et incline la tête.

Dans une belle forêt africaine,
au milieu du fleuve qui la traverse,
se trouve une île.

Cette île est un vrai paradis : on peut y manger
des graines et des feuilles délicieuses, des insectes
croustillants, des noix de coco charnues et
parfumées, les meilleures du monde !



Malisco, le petit singe, voudrait bien s'y rendre, mais il ne sait pas nager... Et Denduratou, le vieux crocodile qui ne pense qu'à le dévorer, surveille ses allées et venues chaque fois qu'il se hasarde près du fleuve.



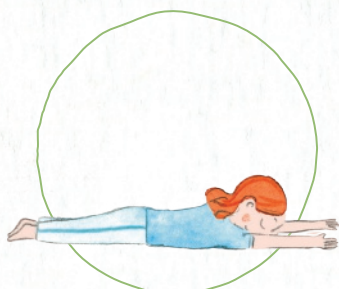
Le crocodile

Tu es un crocodile et tu es affamé !

Bienfait : Cette posture tonifie les muscles du dos et des épaules.



3 fois



Allonge-toi sur le ventre et pose les bras devant toi.



3 fois



Décolle ton visage du sol. Monte et descends un bras tendu : tu ouvres et tu fermes la mâchoire de Denduratou.



4 respirations



Assieds-toi sur tes talons et pose le front sur le sol, les bras le long du corps.

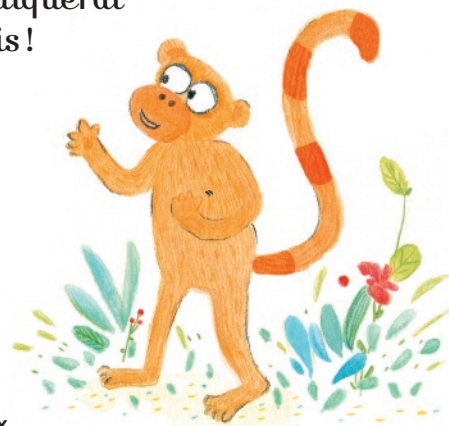


Un matin, le petit singe
se réveille bien décidé
à tenter l'aventure...

Près du fleuve, sur une large langue de terre, des flamants roses se reposent avant de reprendre leur route.



Malisco s'adresse à Longues-Pattes, le chef :
 « Si tu acceptes de me transporter sur l'île, je t'indiquerai
 une cachette où les insectes sont absolument exquis !
 – D'accord, répond le chef. »



Le vol du flamant rose

Comme l'oiseau, prends ton envol ! Pour t'aider à garder l'équilibre, ouvre grand les yeux.

Bienfait : Cette posture associe équilibre et mouvement.



4 respirations



Mets-toi à genoux,
assis sur tes talons.



Écarte les bras
et monte-les vers le ciel.



Le haut de ton corps se penche
en avant et tes bras se tendent
vers l'arrière. Écarte les doigts
et bouge tes bras de bas en haut
comme les ailes d'un oiseau.



Pose le front sur le sol,
les bras vers l'arrière.



Ni Malisco, ni Longues-Pattes ne remarquent Denduratou
qui les écoute, tapi dans sa grotte sous la berge.

Quel bonheur de contempler du ciel les animaux sauvages !
 L'éléphant qui ramène son petit au troupeau,
 les hippopotames qui jouent dans l'eau boueuse,
 les rapides antilopes qui soulèvent de la poussière dorée,
 la girafe qui se nourrit des feuilles sur les plus hautes branches...



Le pas de l'éléphant et de l'antilope

Imite le pas lourd de l'éléphant puis marche légèrement comme l'antilope.

Bienfait : Cette posture développe la capacité d'adaptation de l'enfant en lui faisant vivre des états physiques contraires.

 4 respirations



Plie les genoux et enfonce tes pieds dans le sol. Tends les bras devant toi et joins tes mains en croisant les doigts. Tu as maintenant une trompe !



Marche d'un pas lourd, les jambes écartées. Fais bouger ta trompe en balançant tes bras de haut en bas devant toi.



Redresse-toi sur la pointe des pieds et lève tes bras vers le ciel.

 4 respirations



Marche sur la pointe des pieds en faisant des petits pas légers.