

Contes du Yoga

Thérèse Dufour
Marie-Claire Hamon
Maurèen Poignonec

Qui a volé le soleil ?



Un conte et des postures
pour vaincre ses peurs

Le yoga est la recherche de l'équilibre entre le corps et l'esprit. Il apporte de nombreux bienfaits : il améliore la condition physique en favorisant 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 inuit. À partir des mots de l'histoire, l'enfant va vivre les émotions des personnages, les mimer et s'en amuser.

Les postures proposées au fil de l'histoire sont illustrées, expliquées et faciles à reproduire : le conquérant, le cobra, le Shiva dansant, etc.



La lecture du conte et la pratique de postures pleines de fermeté et de détermination apportent à l'enfant de réelles sensations de bien-être et lui apprennent à vaincre ses peurs.

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.
- © Comme pour tout exercice, il vaut mieux ne pas effectuer cette séance de yoga immédiatement après un repas.
- © N'hésitez pas à moduler votre voix et à entrer dans les personnages du conte. Faites 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 respiration complète correspond à une inspiration par le nez suivie d'une expiration par la bouche.
- © 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.



Thérèse Dufour et Marie-Claire Hamon

Illustrations de Maurène Poignonec

Qui a volé le soleil ?

*Un conte et des postures
pour vaincre ses peurs*





Difficile à croire... Et pourtant, un jour le soleil disparut de l'univers. Il fut capturé juste avant son dernier lever.

Plus de lumière, plus de chaleur. La nuit, toujours la nuit. La tristesse, la peur aussi. Qui avait bien pu faire une chose pareille ?



La nuit

Bienfait : Cette posture aide l'enfant à s'intérioriser.

 8 respirations



Debout, joins les mains devant ton cœur. Ferme les yeux et incline la tête.



Mets-toi à genoux et viens t'asseoir sur tes pieds.



Étire-toi, les bras en avant.



Place les bras le long de ton corps. Ferme les yeux. C'est la nuit.

Dans un village inuit, la petite Donoma interpelle
le grand chaman : « Vous qui avez tant de pouvoir,
pourquoi ne faites-vous pas revenir le soleil ?



– Je t’attendais, Donoma. Il n’y a rien que je puisse faire. En revanche, toi dont le nom signifie « le soleil est là », tu peux nous le ramener.



Je vais t’aider : prends cette pierre rare et précieuse, elle te donnera force et courage pour accomplir ta tâche. »

Le chaman ferme les yeux et pose sa main
sur la tête de l'enfant en murmurant ces mots
étranges : « Va-t'en vers le glacier d'or,
c'est là que le soleil dort. »



L'enfant part comme une flèche et ne s'arrête que pour dormir à même le sol. Elle se contente de la rosée du matin et des plantes sauvages à portée de main.



La flèche

Bienfaits : Cette posture apporte fermeté et détermination.



Mets-toi debout, en équilibre sur une jambe.



Plie l'autre jambe en arrière et prends le pied dans ta main.



3 respirations



Penche-toi en avant, le bras tendu comme une flèche. Tu peux prendre appui sur un mur.



Lève-toi et joins les mains devant le cœur.

Chemin faisant, Donoma trébuche sur
une petite boule de fourrure. C'est un lemming !
Ce dernier, mécontent, se précipite dans son terrier
et proteste à petits cris.



Le lemming

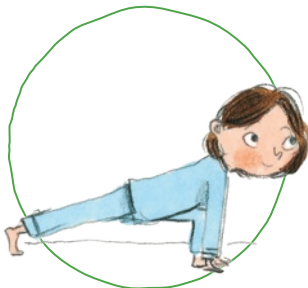
Bienfait : Cette posture mobilise l'énergie pour agir.



3 respirations



Descends accroupi.



Allonge une jambe en arrière
et pose les deux mains
de chaque côté du pied avant.



Redresse le dos et la tête.
Tu es prêt à bondir.



Relève-toi lentement
en déroulant ton dos.
Recommence en changeant
de jambe.