

Contes du Yoga

Thérèse Dufour
Marie-Claire Hamon
Delphine Renon



L'ogresse et l'oiseau arc-en-ciel



Un conte et des postures
pour être plus forts
ensemble

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.

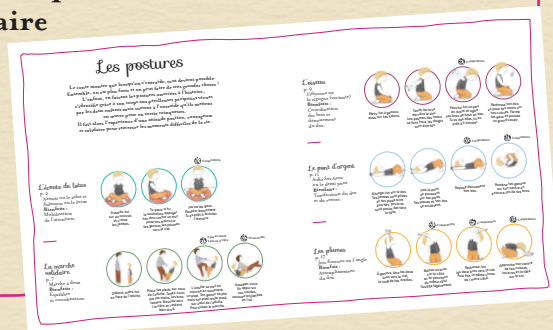
Dans cet ouvrage, différentes postures de yoga (*asanas*), exercices de respiration (*pranayama*) et de relaxation sont associés à un conte indien. À partir des mots de l'histoire, l'enfant vit les émotions des personnages, les mime et s'en amuse. L'alliance du conte et des postures apporte à l'enfant, qui s'identifie à Kala et Shami et à leurs périlleuses péripéties, de réelles sensations de bien-être tout en lui montrant l'importance de l'entraide. 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 (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 Delphine Renon

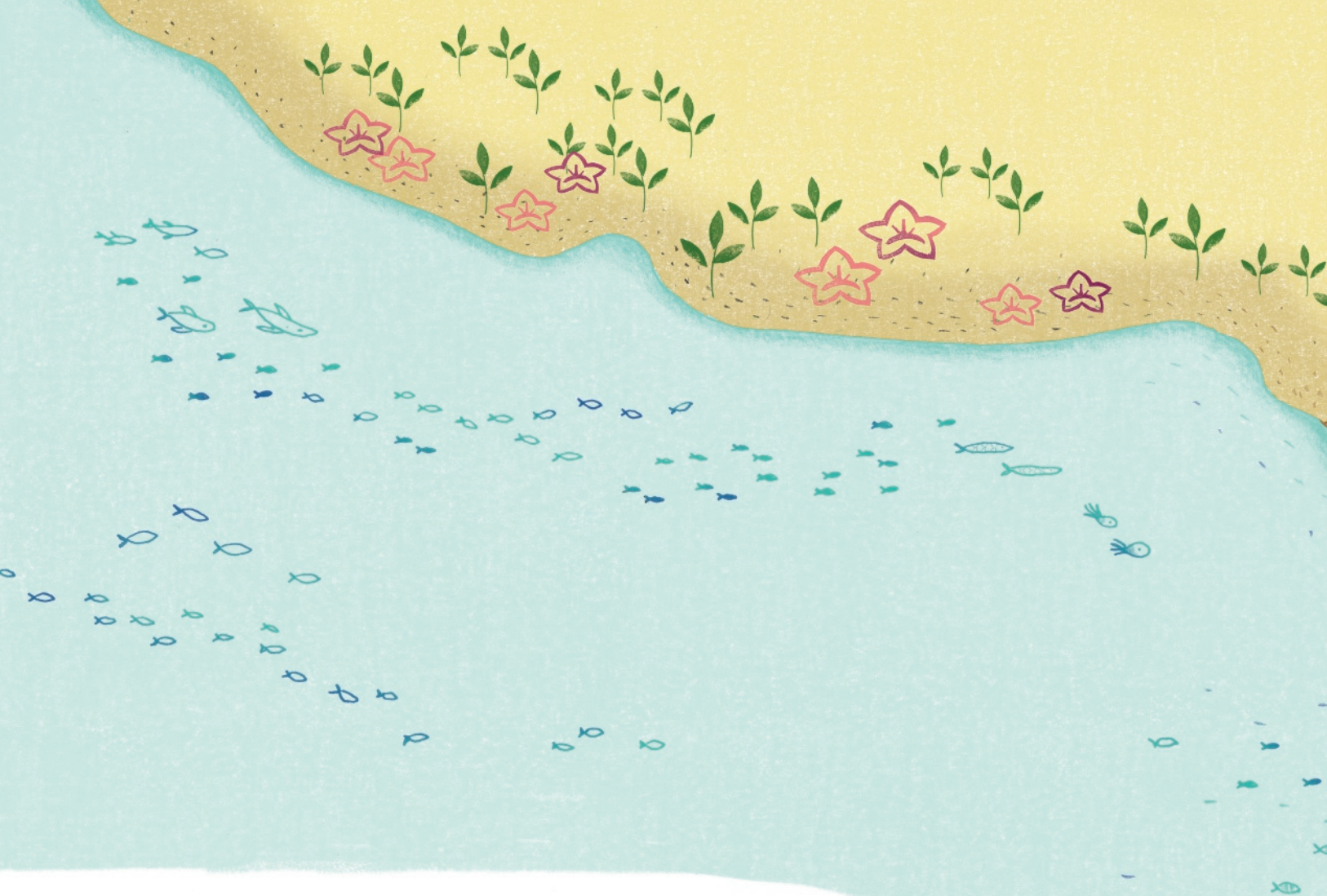
L'ogresse et l'oiseau arc-en-ciel

Adapté d'un conte traditionnel indien

*Un conte et des postures
pour être plus forts
ensemble*



Hatier
jeunesse



L'écoute du lotus

Pour commencer, prépare-toi à écouter l'histoire.

Bienfaits : En se concentrant sur sa respiration, l'enfant s'apaise et mobilise son attention.



6 respirations



Assieds-toi sur un coussin
et croise les jambes.



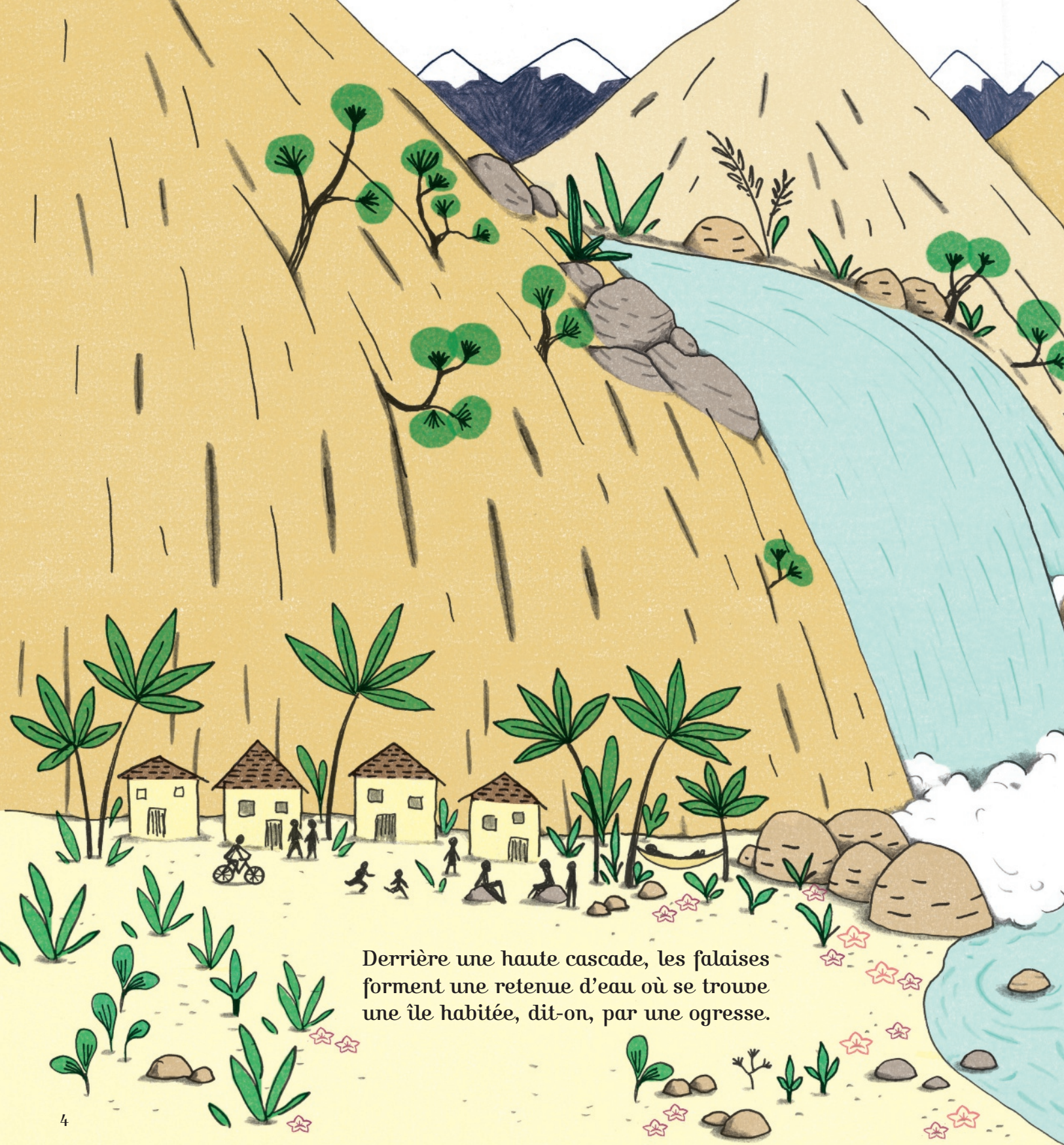
Tu peux, si tu le souhaites,
appuyer ton dos contre un mur.
Pose tes mains sur tes genoux,
les paumes vers le ciel.



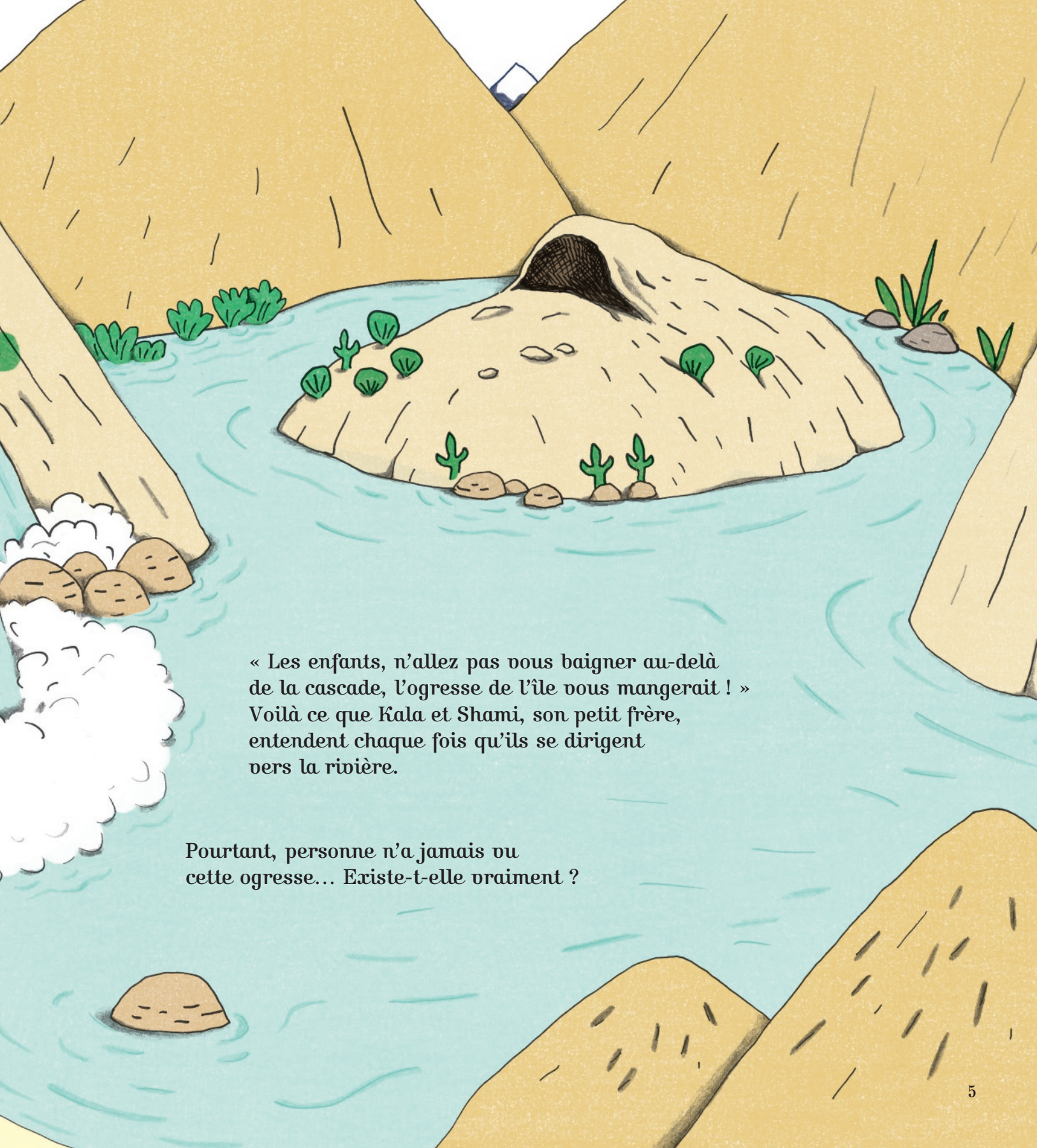
Ferme les yeux.
Respire doucement.
Tu es prêt à écouter
l'histoire.



Cette histoire s'est passée en Inde,
il y a bien longtemps, dans un village
situé près d'une rivière, au pied
de la Grande Montagne.



Derrière une haute cascade, les falaises
forment une retenue d'eau où se trouve
une île habitée, dit-on, par une ogresse.



« Les enfants, n'allez pas vous baigner au-delà
de la cascade, l'ogresse de l'île vous mangerait ! »
Voilà ce que Kala et Shami, son petit frère,
entendent chaque fois qu'ils se dirigent
vers la rivière.

Pourtant, personne n'a jamais vu
cette ogresse... Existe-t-elle vraiment ?

Un jour de grande chaleur,
les enfants se disent :
« Et si on allait se rafraîchir
à la rivière ? »



Sitôt dit, sitôt fait...

Sur le chemin, Kala serre très fort la main de son petit frère pour qu'il ne trébuche pas sur les cailloux pointus. Lui n'a pas peur d'éloigner les serpents qui effraient tant sa sœur.



C'est ainsi qu'ils s'entraident...

La marche solidaire

Comme Kala et Shami, apprends l'entraide.

Bienfaits : Cette marche à deux stimule l'équilibre et la coordination.



3 pas en avant
3 pas en arrière



10 secondes



Debout, mets-toi en face de l'adulte.



Place tes pieds sur ceux de l'adulte. Tenez-vous par les mains, les bras tendus. Bascule vers l'arrière en restant bien droit.



L'adulte se met en marche en soulevant un pied. Ton genou se plie, mais ton pied reste posé sur celui de l'adulte. Poursuivez la marche ensemble.



Asseyez-vous. En appui sur vos coudes, secouez les jambes en l'air.

Comme ils arrivent près de l'eau, un chant
mélodieux et pur comme le cristal les arrête.
C'est celui d'un oiseau qui vient se percher
sur la tête de Shami.

Il est si petit qu'on le voit à peine,
mais son plumage est extraordinaire :
« Bleu, jaune, orange, rouge, murmure Kala.

