

Contes du Yoga

Marie Tanneux
Carole Xénard

La Princesse au petit pois



*Un conte et des postures
pour être patient*



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 au conte de la Princesse au petit pois. 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 prince et à sa quête, de réelles sensations de bien-être et développe sa patience.

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

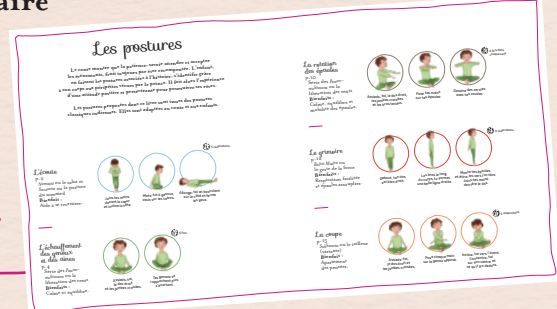


Partagez un moment de complicité avec votre enfant,
bienvenue dans les Contes du Yoga !



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.



Marie Tanneux

Illustrations de Carole Xénard

La Princesse au petit pois

adapté du conte d'Andersen

*Un conte et des postures
pour être patient*



L'écoute

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

Bienfait : Cette posture aide l'enfant à se recentrer.



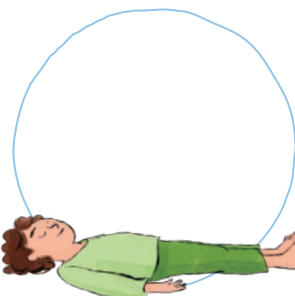
5 respirations



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



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



Bascule sur le côté pour t'allonger confortablement sur le dos, paumes des mains vers le ciel. Respire profondément. Ferme les yeux.

Il était une fois un prince qui vivait dans un château, sur une île au milieu de l'océan. Il n'y avait pas grand monde à la cour et il se sentait souvent seul.

Il rêvait de se marier avec une princesse, une VRAIE princesse !



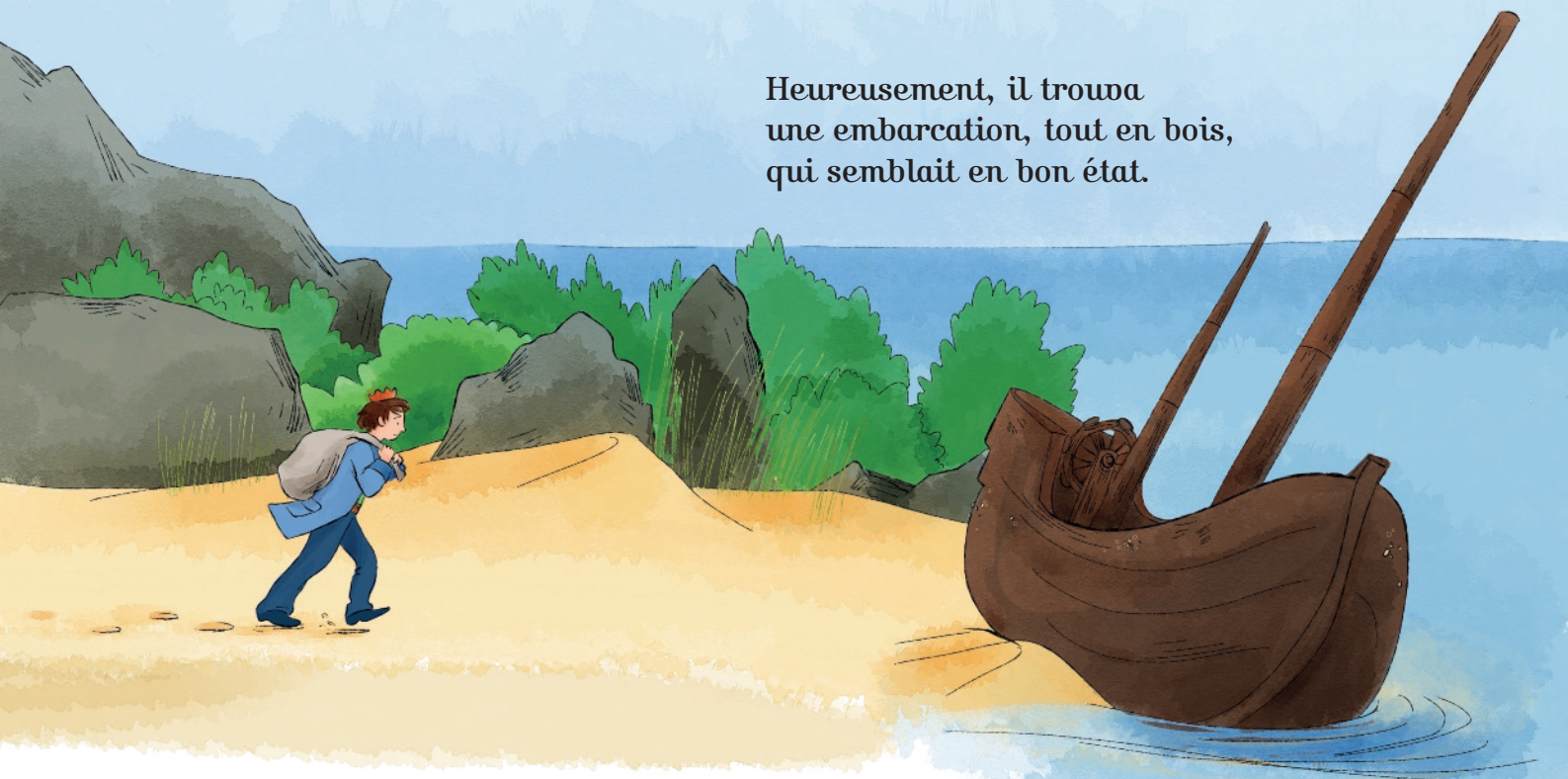
Le prince l'aimait déjà avant même de l'avoir rencontrée ! Il décida donc de partir à sa recherche.

Il fit ses bagages, quitta sa mère et son père, abandonna son beau château et sa chambre douillette. Il était prêt à faire le tour du monde.



Il commença déjà par faire le tour de l'île.
Au bout de plusieurs heures de marche,
il n'avait toujours pas trouvé sa princesse.
Seul le bleu de l'océan s'offrait à sa vue.

Heureusement, il trouva
une embarcation, tout en bois,
qui semblait en bon état.



L'échauffement des genoux et des aines

Ton corps est comme un bateau, il faut en vérifier la solidité et la souplesse.

Bienfaits : Ces mouvements apportent calme et équilibre.

Ils assouplissent les hanches et les abducteurs.



6 fois



Assieds-toi. Ton dos est droit
et tes jambes sont croisées.



Tes genoux se rapprochent
puis s'écartent.

Une fois la solidité du bateau vérifiée, la voile
hissée, les vivres entassées, il largua les amarres.
L'aventure pouvait commencer !





Durant de nombreux mois, il visita les cinq continents où les princesses ne manquaient pas. Tous les jours, il débarquait et embarquait, mais ne rencontrait jamais celle qui était faite pour lui.

Le prince commençait à perdre patience.
Plus les jours passaient, plus il sentait la colère monter en lui.
Mais où était donc sa princesse ?





Un jour, la mer se mit elle aussi en colère : une terrible tempête s'abattit sur le prince et son embarcation. Ballotté comme un petit bouchon, le bateau était tour à tour sur la crête puis dans le creux des vagues.