

Contes du Yoga

Marie Tanneux
Sylvia Dupuis



Cendrillon



*Un conte et des postures
pour être optimiste*



Hatier
jeunesse

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 au conte de Cendrillon. 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 : l'enfant, l'aigle, le guerrier, etc.



La lecture du conte et la pratique de postures dynamisantes apportent alors à l'enfant de réelles sensations de bien-être et développent son optimisme.

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.



Marie Tanneux

Illustrations de Sylwia Dupuis

Cendrillon

*Un conte et des postures
pour être optimiste*



L'écoute

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



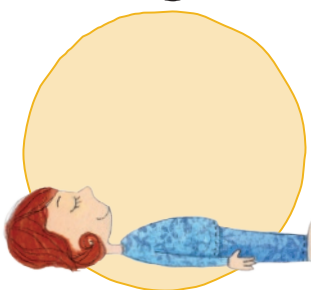
8 respirations



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



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



Bascule sur le côté pour
t'allonger confortablement
sur le dos. Ferme les yeux.
Tu es prêt à écouter l'histoire.

Il était une fois une jeune fille très belle
et d'une bonté sans pareille. Elle vivait seule
avec son père. Un jour, celui-ci décida de
se remarier avec une femme qui avait deux filles.





Elle se réjouissait déjà. Elle se disait :
« Deux sœurs pour moi et une nouvelle
amoureuse pour papa ! »
Mais sitôt les noces célébrées, la belle-mère
révéla sa méchanceté.
Dès lors, la jeune fille fut maltraitée.

Ils vivaient en ville dans un bel et grand appartement. Désormais, elle devait laver, nettoyer, frotter, récurer toute la journée.

Échauffement des poignets

Avant de nettoyer, il faut s'échauffer !

Tu peux accompagner les mouvements suivants d'une petite chanson.

Bienfaits : Ces mouvements apportent calme et équilibre.



10 fois



20 fois



Assieds-toi, le dos bien droit
et les jambes croisées.



Ouvre et ferme les mains,
pouces en dehors.



Fais tourner tes poignets
sur eux-mêmes.

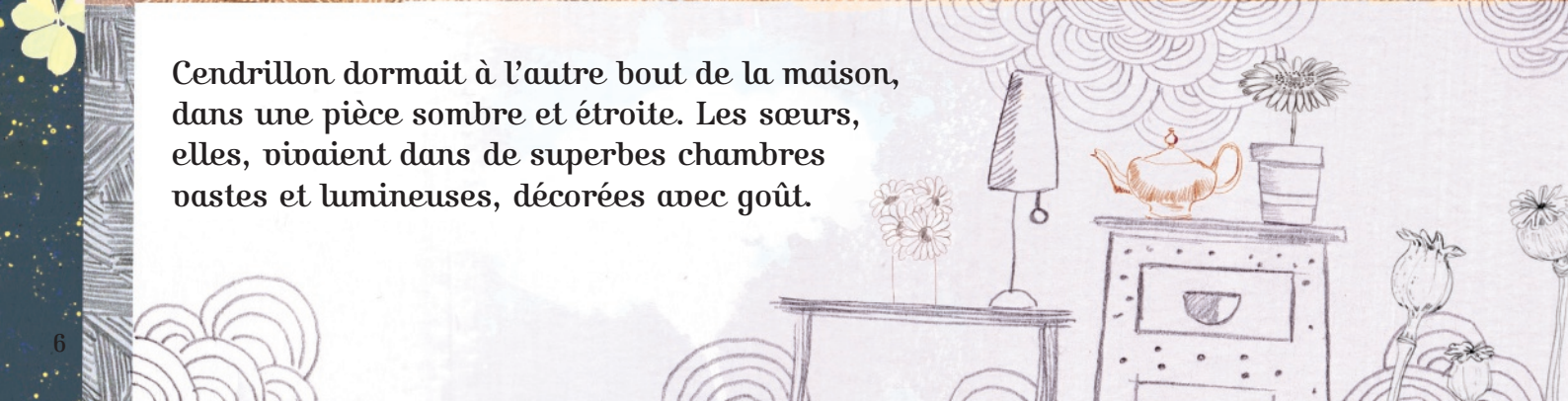
Pour se donner du courage et retrouver le sourire, elle chantait tout bas près de la cheminée.

Ses vilaines sœurs se moquaient d'elle et l'appelaient Cendre le grillon. Ce méchant surnom se transforma avec le temps en Cendrillon.





Cendrillon dormait à l'autre bout de la maison,
dans une pièce sombre et étroite. Les sœurs,
elles, vivaient dans de superbes chambres
vastes et lumineuses, décorées avec goût.



Chaque soir, le corps endolori, elle devait s'allonger sur un vieux matelas aussi épais qu'un tapis. Ce dernier, trop petit, laissait apparaître ses pieds nus et refroidis.

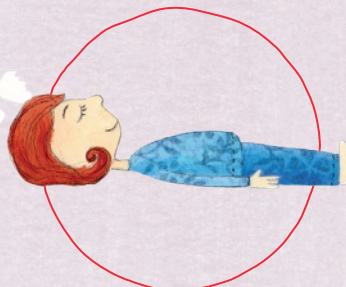


Échauffement des chevilles

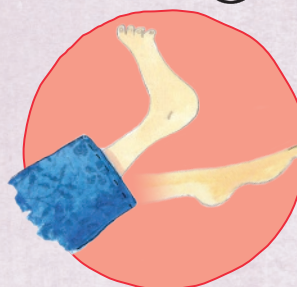
Bienfaits : Ces mouvements apportent calme et équilibre.

 10 fois

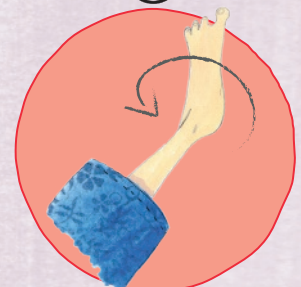
 10 fois



Allonge-toi, le dos bien à plat.



Fléchis tes pieds d'avant en arrière.



Fais tourner tes pieds sur eux-mêmes.

Cendrillon s'épuisait à ranger.
Dans la cuisine, la vaisselle s'entassait.
Pour la rappeler à l'ordre, les couvercles
des casseroles et des marmites sautaient
en l'air. Quel vacarme alors !

*Dans la pensée
du yoga, tout
est vivant, même
la matière.*