

# Cartes de yoga



Cartes de yoga

## Préparation et sécurité

Age 5-11 ans

Objectifs Développer l'équilibre, l'agilité et la coordination.

Temps Peut être pratiqué à n'importe quelle heure.

Préparation Session sur des tapis avec assez de place pour étirer les bras et les jambes.

Sécurité Garder la posture pendant au moins deux respirations et toujours changer de côté lorsque l'enseignant(e) le demande. Continuer de respirer, prendre doucement la posture, ne jamais forcer. S'arrêter si une douleur apparaît.

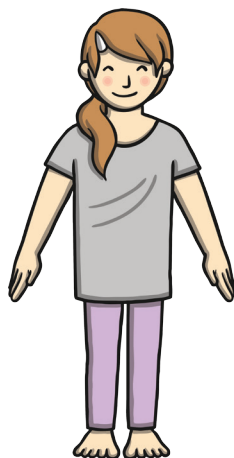
twinkl.com

Cartes de yoga

## Posture de la montagne - Tadasana

Bienfaits Améliore la posture, renforce le centre, les muscles et les jambes.

- 1 Bien se tenir droit, les pieds parallèles et fermement ancrés au sol.
- 2 Raffermer les muscles des cuisses, étirer la colonne vertébrale et rentrer le ventre.
- 3 Étirer les épaules et les ramener un peu vers l'arrière. Maintenir les bras légèrement éloignés du corps.
- 4 Respirer profondément et maintenir la pause aussi longtemps que possible (au moins deux respirations).



twinkl.com

Cartes de yoga

## Posture de la chaise - Utkatasana

Bienfaits Renforce les jambes, étire les épaules et la poitrine.

- 1 Commencer par la posture de la montagne.
- 2 Expirer et plier les genoux comme si tu t'asseyais sur une chaise.
- 3 Tendre les bras vers le plafond avec les paumes face à face.
- 4 Maintenir la posture et respirer.



twinkl.com

## Posture de l'arbre - Vriksasana

**Bienfaits** Améliore l'équilibre ; renforce les cuisses, les mollets et les chevilles ; étire les jambes et la poitrine ; développe la concentration.

- 1 Commencer par la posture de la montagne.
- 2 Lever le pied droit, tourner le genou vers l'extérieur. Placer le pied contre le genou gauche.
- 3 Joindre les mains.
- 4 Lever les bras au-dessus de la tête et regarder vers les mains, si possible.
- 5 Redescendre les mains vers la poitrine et baisser la jambe droite.
- 6 Répéter avec la jambe gauche.



twinkl.com

## Indudalasana

**Bienfaits** Étire les bras, les abdominaux, la colonne vertébrale et la poitrine. Calme l'esprit.

- 1 Inspirer et lever les mains au-dessus de la tête. Presser les paumes l'une contre l'autre.
- 2 Expirer et incliner le corps d'un côté.
- 3 Inspirer en retournant à la posture debout et droit.
- 4 Répéter de l'autre côté.
- 5 Expirer et baisser les bras.

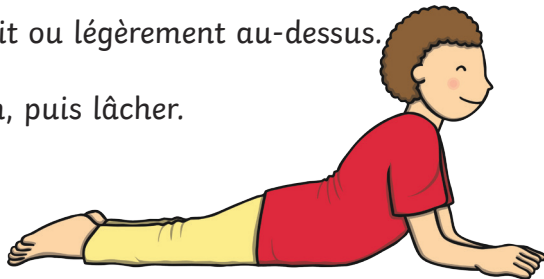


twinkl.com

## Posture de la sauterelle - Salabhasana

**Bienfaits** Renforce la colonne vertébrale et l'arrière des bras et des jambes ; étire les épaules, la poitrine et le ventre ; améliore la posture ; soulage le stress.

- 1 S'allonger sur le ventre.
- 2 Expirer et lever la tête, le haut du torse éloigné du sol.
- 3 Regarder tout droit ou légèrement au-dessus.
- 4 Garder la position, puis lâcher.



twinkl.com

## Posture du chat - Marjaryasana Bitilasana

**Bienfaits** Étire le torse et la nuque, massage doucement la colonne vertébrale et les organes internes.

- 1 Commencer par se mettre à quatre pattes. S'assurer que les mains se trouvent au même niveau que les épaules et les genoux au même niveau que les hanches.
- 2 Inspirer, regarder vers le plafond et relâcher le ventre vers le sol.
- 3 Expirer, arrondir le dos vers le plafond et regarder vers le ventre.
- 4 Répéter.

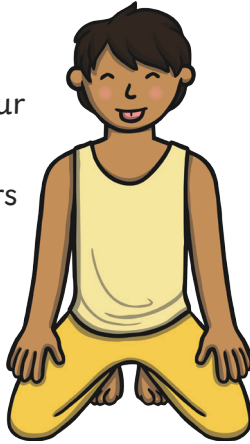


twinkl.com

## Posture du lion - Simhasana

**Bienfaits** Étire les hanches, les cuisses et les chevilles ; calme l'esprit ; soulage le stress et la fatigue.

- 1 Se mettre à genou puis s'asseoir sur les talons.
- 2 Écarter les doigts et presser les paumes sur les genoux.
- 3 Prendre une profonde respiration à travers le nez.
- 4 Ouvrir la bouche, tirer la langue, ouvrir grand les yeux et expirer par la bouche.
- 5 Répéter plusieurs fois.



twinkl.com

## Posture du cadavre - Savasana

**Bienfaits** Apaise le corps et l'esprit; soulage le stress, les maux de tête et la fatigue.

- 1 S'allonger sur le dos, les bras parallèles au corps et les jambes légèrement écartées.
- 2 Fermer les yeux, se concentrer sur sa respiration et la relaxation. Idéalement, garder cette posture 2 à 5 minutes.



twinkl.com

## L'arc-en-ciel

**Bienfaits** Étire et renforce les jambes, la poitrine et la colonne vertébrale ; soulage le stress ; améliore la digestion.

- 1 Prendre la posture montagne.
- 2 Expirer, écarter les jambes.
- 3 Garder cette position.
- 4 Ramener un bras au-dessus de la tête tout en gardant le corps droit.
- 5 Répéter de l'autre côté.



twinkl.com

## Posture du triangle - Trikonasana

**Bienfaits** Étire et renforce les jambes, la poitrine et la colonne vertébrale ; soulage le stress ; améliore la digestion.

- 1 Prendre la posture montagne. Expirer et écarter les jambes.
- 2 Lever les bras en parallèle au sol, les paumes face au sol.
- 3 Tourner légèrement le pied gauche vers l'intérieur et le pied droit vers l'extérieur, à 90°. Expirer.
- 4 Fléchir les hanches et garder la main droite sur la jambe. Étirer le bras gauche vers le plafond.
- 5 Garder la posture, inspirer et se remettre droit. Répéter la posture de l'autre côté.



twinkl.com

## Posture de la grenouille - Bhekasana

**Bienfaits** Renforce les jambes; augmente la flexibilité des muscles des jambes.

- 1 S'accroupir au sol, se tenir en équilibre sur ses orteils, les chevilles bien écartées, les mains au sol entre les jambes.
- 2 Regarder vers le haut et expirer.
- 3 En expirant, étirer les jambes et baisser la tête vers les genoux.
- 4 Retourner à la position accroupie, puis répéter.

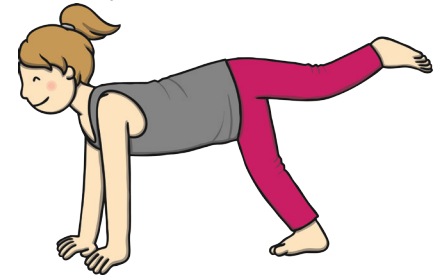


twinkl.com

## Posture du chien à trois pattes - Tri Pada Mukha Svanasana

**Bienfaits** Apaise l'esprit, soulage le stress, stimule le corps, renforce les bras et les jambes, étire le haut et le bas du corps, soulage les maux de tête, maux de dos et la fatigue.

- 1 Se mettre à quatre pattes, les fesses vers le haut.
- 2 Lever une jambe, garder la position, puis la baisser en expirant.
- 3 Répéter avec l'autre jambe.



twinkl.com

## Posture du bébé heureux - Ananda Balasana

**Bienfaits** Étire doucement l'aîne et la colonne vertébrale ; apaise l'esprit ; soulage le stress et la fatigue.

- 1 S'allonger sur le dos.
- 2 Expirer, plier les genoux vers le ventre et tenir fermement ses pieds.
- 3 Basculer doucement son corps d'un côté puis de l'autre.



twinkl.com

## Posture du guerrier II - Virabhadrasana II

**Bienfaits** Renforce et étire les jambes et le centre ; étire la poitrine et les épaules ; soulage les maux de tête.

- 1 Se tenir debout, pieds et jambes écartés. Tourner le pied gauche vers l'intérieur et le pied droit vers l'extérieur à 90°.
- 2 Inspirer et écarter les bras parallèles au sol.
- 3 Expirer et plier le genou droit.
- 4 Garder le torse droit, tourner la tête et regarder au-delà du bout des doigts.
- 5 Inspirer, ramener les jambes et baisser les bras. Répéter de l'autre côté.



twinkl.com

## Posture du chien tête en bas - Adho Mukha Svanasana

**Bienfaits** Apaise l'esprit; soulage le stress ; stimule le corps; renforce les bras et les jambes ; étire le haut et bas du corps ; soulage les maux de tête, maux de dos et la fatigue.

- 1 Se mettre à quatre pattes, les orteils repliés et en appui au sol.
- 2 Expirer, étirer les genoux et soulever les hanches, afin d'avoir une posture en V à l'envers.
- 3 Garder cette position aussi longtemps que nécessaire. Lâcher la tête et respirer.
- 4 Pour relâcher la posture, expirer et ramener les genoux au sol.



twinkl.com

## Posture de l'enfant - Balasana

**Bienfaits** Étire les hanches, cuisses et chevilles ; apaise l'esprit ; soulage le stress et la fatigue.

- 1 S'agenouiller au sol, les gros orteils se touchent.
- 2 S'asseoir sur ses talons et séparer les genoux de la largeur du bassin.
- 3 Expirer, baisser la tête et la reposer sur le sol devant soi.
- 4 Placer les mains de manière à ce que ce soit confortable.
- 5 Se détendre et respirer, garder la posture.



twinkl.com