

## Exercices à la maison: Yoga pour toute la famille

Alors que la frénésie de Noël approche, le yoga permet d'apaiser l'esprit au travers d'une respiration contrôlée. Il améliore également la mobilité et renforce toute la musculature. Quelques postures suffisent déjà pour se sentir mieux.



Il est possible de pratiquer le yoga confortablement à la maison, seul ou en famille. Dès l'âge de cinq ans, les enfants sont d'effectuer les postures suggérées ci-après. Aucun matériel spécifique n'est nécessaire. En l'absence de petit tapis de yoga ou de Pilates, un tapis de salon ou un grand linge de plage font très bien l'affaire.

Une séquence de yoga se compose d'une petite mise en train, d'une partie principale et d'un retour au calme. Avec les moyens à disposition à la maison, cette structure répartie sur une vingtaine de minutes garantit déjà de nombreux effets bénéfiques.

### Voici quelques conseils:

- Agissez en fonction de vos possibilités du jour. N'en faites pas trop!
- Adoptez des postures moins exigeantes lorsque l'exercice le permet.
- Prêtez attention à la respiration qui est l'élément central du yoga. Respirez toujours profondément et privilégiez la respiration diaphragmatique (abdomen) qui est plus lente.
- Réalisez les mouvements des deux côtés lors de postures asymétriques telles que la deuxième forme du guerrier.
- Avec des enfants, préférez les postures en équilibre, en particulier celles qui

comprennent un élément de défi. Référez-vous aux noms des postures (chien, arbre) pour stimuler la créativité des plus jeunes.

- A la fin de la séance, allongez-vous sur le dos, les yeux fermés, pendant quelques minutes pour vous détendre. Visualisez les différentes parties du corps pour relâcher les tensions ou écoutez de la musique relaxante. Guidez les enfants pour qu'ils ressentent chaque partie du corps et invitez-les à «s'enfoncer dans le sol».

## Séquence d'environ 20 minutes

### Mise en train

- Compressions abdominales en position quadrupédique (au moins cinq répétitions par côté)

### Partie principale

- Chien avec tête en bas (cinq à huit respirations profondes)
- Salutations au soleil (au moins un cycle)
- Guerrier II (quatre à six respirations par côté)
- Flexion avant avec les jambes écartées (six respirations profondes)
- Arbre (quatre à six respirations par côté, amusant pour les enfants)

## Retour au calme

- Demi-torsion (six respirations par côté)
- Relâchement final (au moins trois minutes)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**