

Tenir les postures 1 minute sans bouger.

www.unjourunjeu.fr



le cadavre

La position du cadavre est généralement la dernière pose effectuée lors d'un cours de yoga. Allongé sur le sol, les bras et les jambes un peu écartés, respirer profondément pour détendre tout le corps.



difficulté

1/5

www.unjourunjeu.fr



le bébé

La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.



difficulté

1/5

Tenir les postures 1 minute sans bouger.

www.unjourunjeu.fr



l'éclair

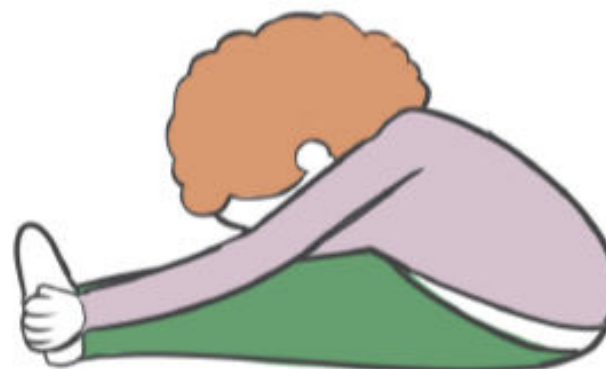
La position de l'éclair tonifie le corps, particulièrement le dos et le haut des jambes. Son nom vient du Z que forme le corps en la faisant. Tenir la position quelques secondes et recommencer.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



l'huitre

La posture de l'huitre délie la colonne vertébrale, tonifie les muscles dorsaux et apaise le système nerveux. Respirer profondément pour stimuler les sens et détendre le dos.

difficulté



2/5

Tenir les postures 1 minute sans bouger.
Pour le crocodile, regarder une fois d'un côté, une fois de l'autre.

www.unjourunjeu.fr



le crocodile

La posture du crocodile aide à se relaxer pour s'endormir. Elle est parfaite aussi pour soulager les douleurs dorsales. Placez-vous sur le dos, étirez les bras et tournez la tête à l'inverse du corps.



difficulté

2/5

www.unjourunjeu.fr



les mains en l'air

La position les mains en l'air renforce musculairement les épaules et les bras. Une posture simple et amusante mais qui peut-être néanmoins rapidement fatigante.



difficulté

2/5

Tenir les postures 1 minute sans bouger.
Pour la demi-lune, se pencher une fois d'un côté, une fois de l'autre.

www.unjourunjeu.fr



la demi-lune

La position de la demi-lune vise à améliorer la souplesse et à étirer le dos. Levez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur la droite, insistez quelques secondes. Revenir au centre et recommencer de l'autre côté.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la poupée de chiffon

La posture de la poupée de chiffon libère le cou et la colonne vertébrale. Rouler lentement les épaules et le dos vers l'avant. Relâcher tout le haut du corps. Inspirer et expirer plusieurs fois avant de se redresser.

difficulté



2/5

Alterner soleil et terre.

Attention : descendre et remonter doucement en enroulant et déroulant doucement le dos.

www.unjourunjeu.fr



le soleil

La position du soleil est très souvent utilisée puisqu'elle fait partie de l'enchaînement de la salutation au soleil. Permet d'étirer l'abdomen et de relâcher la tête et les pensées. Ne pas oublier de respirer profondément.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la terre

La position de la terre suit généralement la posture du soleil. Après avoir étiré le corps vers le haut, on répète la même chose vers le bas. Bien que cette position paraisse facile, il n'est pas toujours aisé de toucher ses pieds !

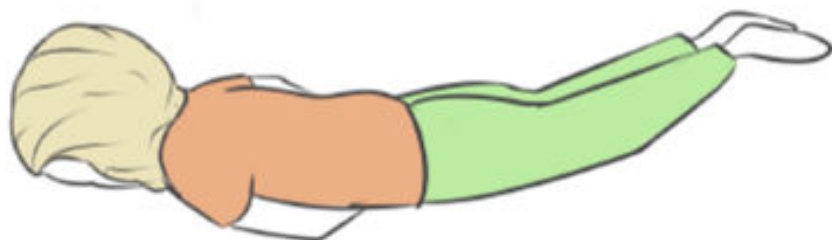
difficulté



3/5

Tenir les postures 1 minute sans bouger.

www.unjourunjeu.fr



la sauterelle

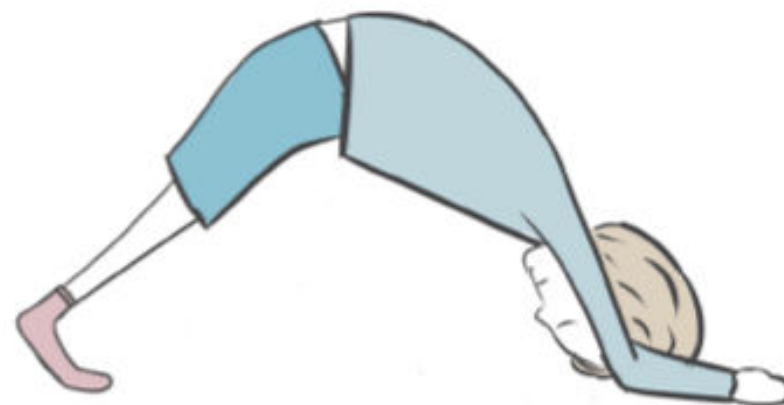
La posture de la sauterelle fortifie le dos et combat les problèmes intestinaux. S'allonger sur le ventre, inspirer en prenant appui avec les mains sous le ventre et lever en même temps les jambes.



difficulté

3/5

www.unjourunjeu.fr



le dauphin

La posture du dauphin est bénéfique pour la circulation du sang et renforce les muscles du corps. Se positionner à quatre pattes, appuyer sur les pieds et soulever le bassin vers le haut.



difficulté

3/5

Tenir les postures 1 minute sans bouger.
Pour la sirène, faire une fois d'un côté, une fois de l'autre.

www.unjourunjeu.fr



la sirène

La position de la sirène étire chaque côté latéral du corps. Se placer assis une jambe pliée devant soi et l'autre étirée sur le côté. Pencher le corps vers la jambe tendue. Recommencer de l'autre côté.

difficulté



4/5

www.unjourunjeu.fr



l'arc

La posture de l'arc permet de faire le plein de force pour relâcher le corps et l'esprit. Il faut attraper les chevilles avec les mains. Inspirer et lever les talons pour soulever les cuisses. L'enfant peut se balancer de l'avant vers l'arrière également.

difficulté



5/5

Tenir les postures 1 minute sans bouger.

www.unjourunjeu.fr



la roue

La position de la roue est bénéfique pour les troubles digestifs ou respiratoires.

Commencer par s'allonger sur le dos, puis plier les genoux. Poser les mains à plat, inspirer et soulever le dos.

difficulté



5/5