

# YOGA

DES PETITS CHATS



*Kanako*





DÉBUT



LA POSITION DE

## MÉDITATION

Prends quelques minutes pour te concentrer. En posture de méditation (comme le papillon) et fais bien attention à ton souffle. Inspire sur 4 puis expire sur 4 pendant quelques minutes.  
Tu es prêt à pratiquer !



LES POSITIONS DU

**SOLEIL**



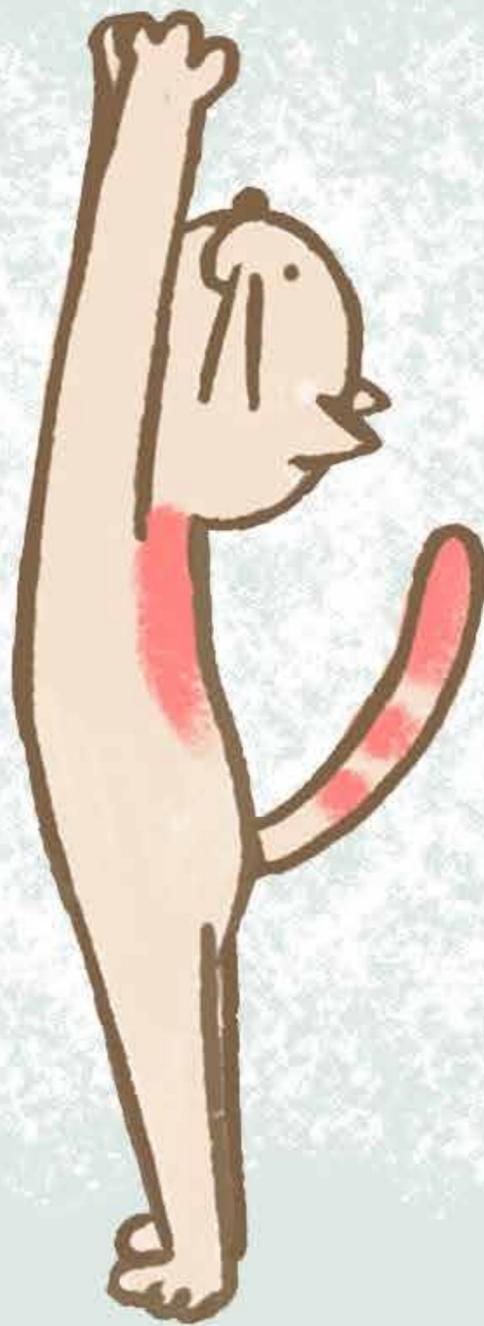
*Kawako*



LA POSITION DE

## LA MONTAGNE

Mets-toi debout, les pieds bien à plat et grandis-toi, des pieds à la tête.



LA POSITION DU

**SOLEIL**

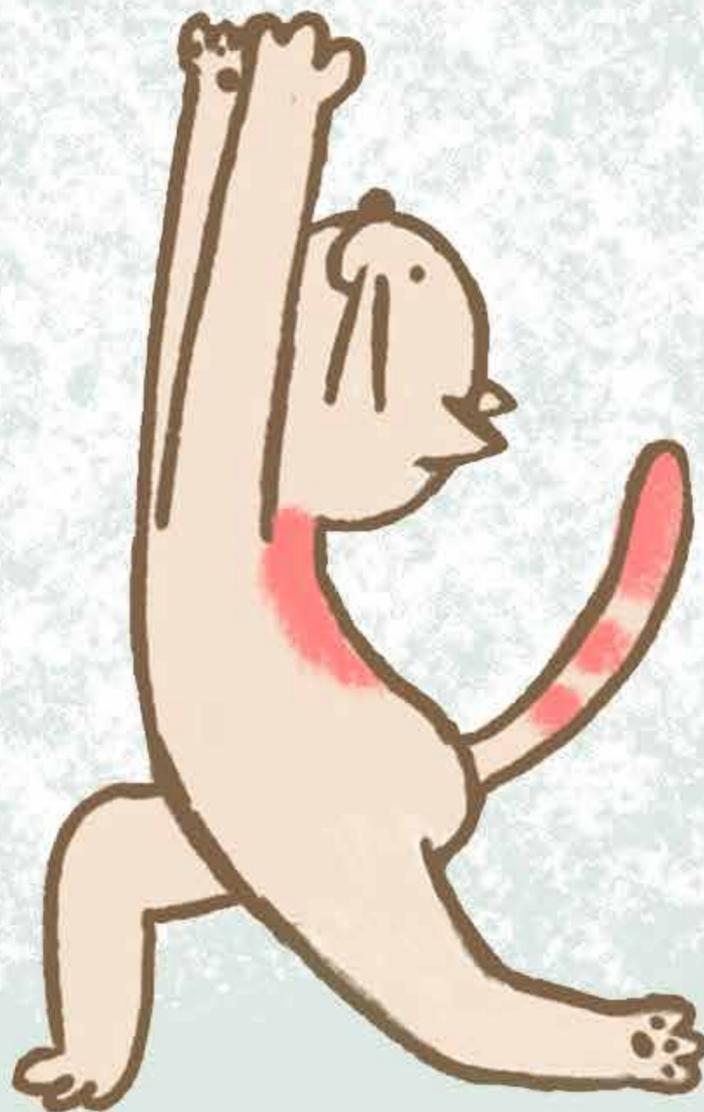
Lève tes bras vers le ciel,  
ensuite montre ton bout de nez  
au soleil, et monte bien ta poitrine  
vers le haut.



LA POSITION DE

**LA CIGOGNE**

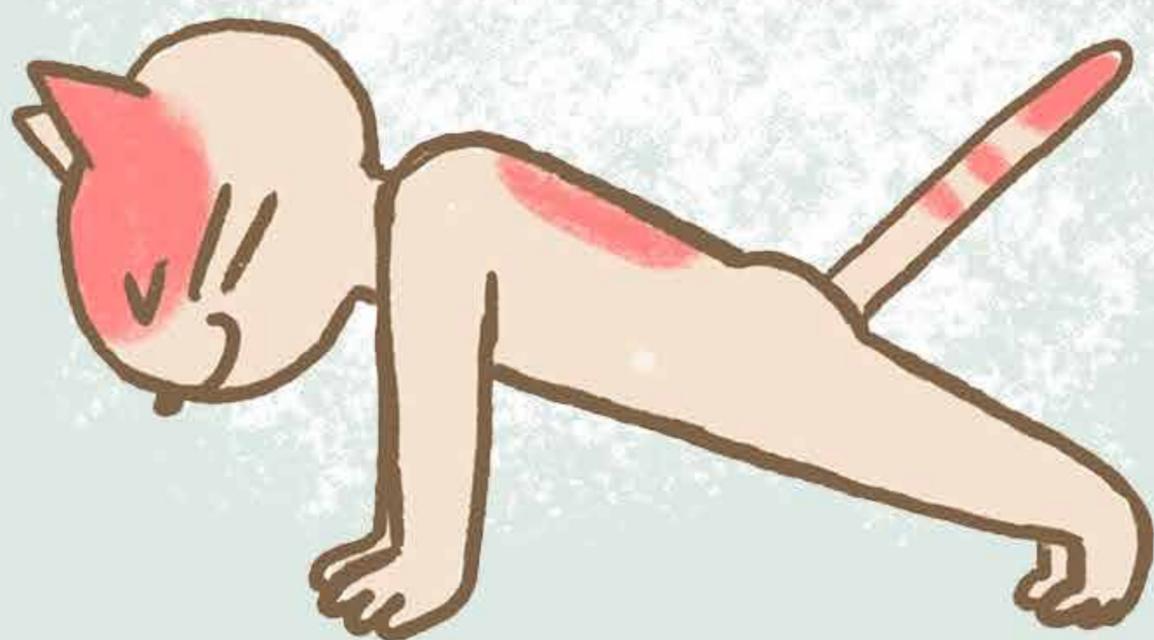
Tu relâches tout ton corps (doucement) vers le sol. Comme si tu étais une poupée de chiffon.



LA POSITION DU

## CROISSANT DE LUNE

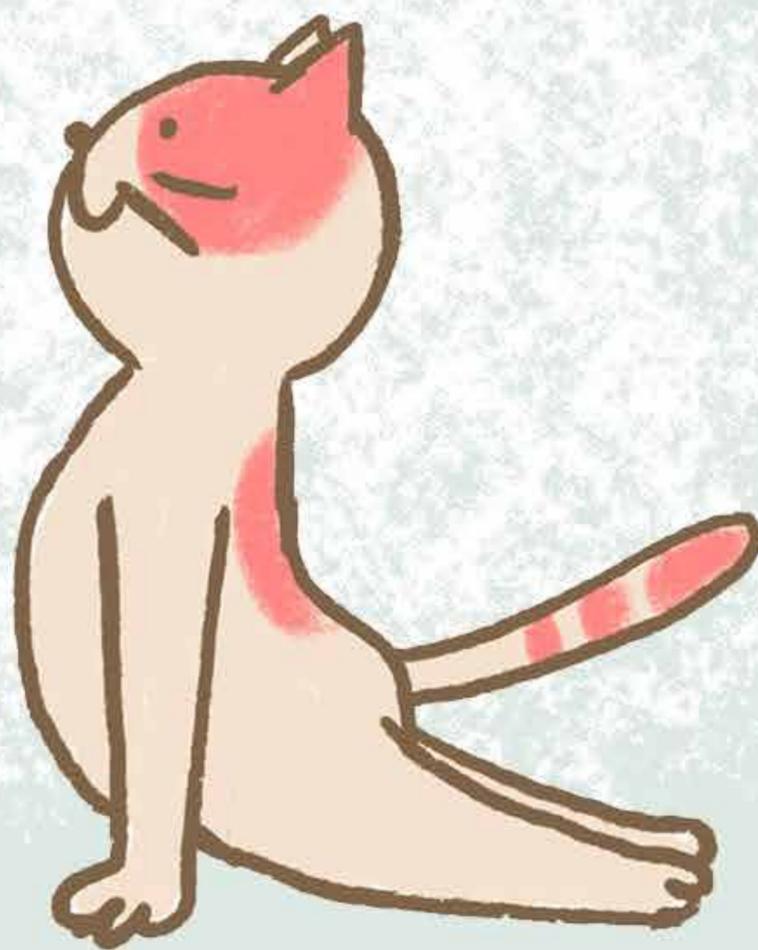
Amène ton pied droit loin derrière toi, et pose ton genou au sol. Quand tu es bien stable, lève les bras vers le ciel.



LA POSITION DU

**GUÉPARD**

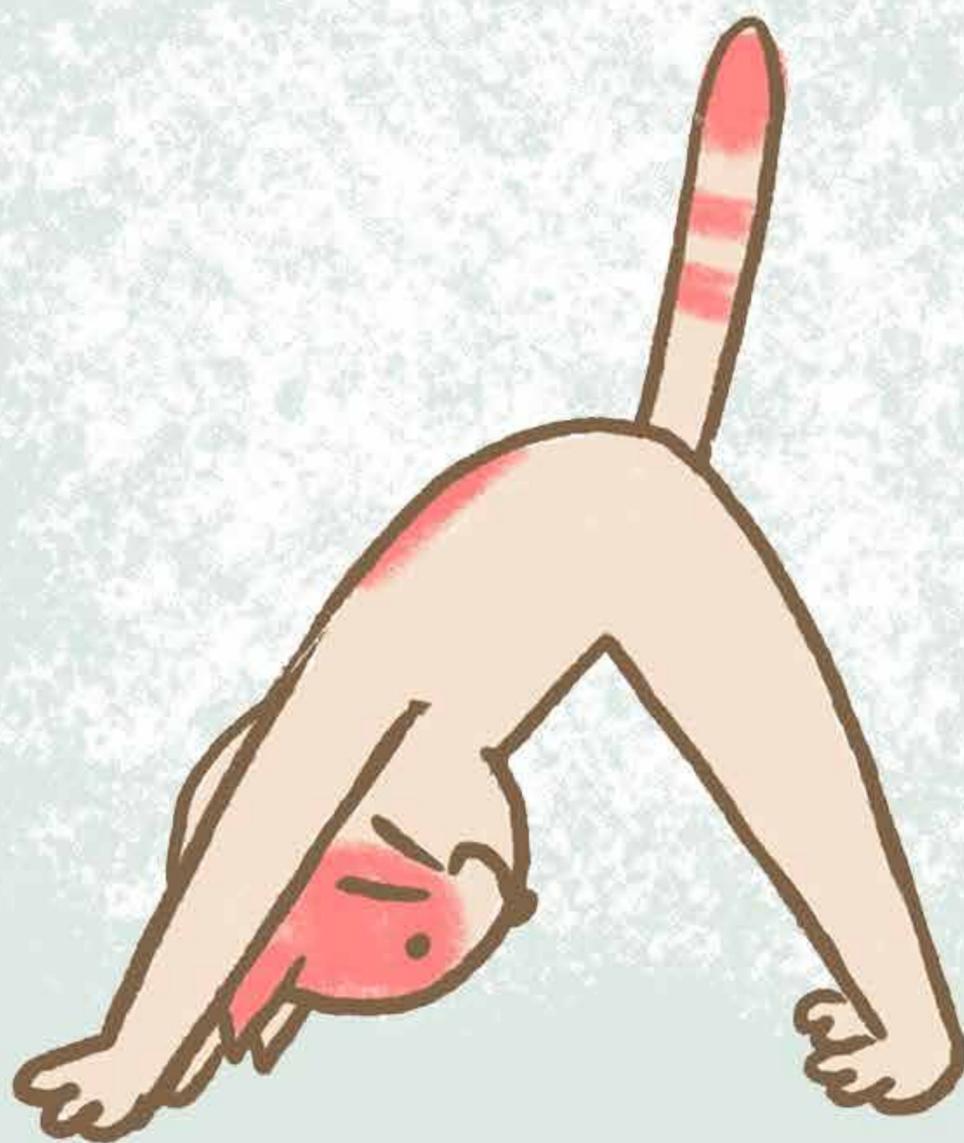
Pose tes 2 mains au sol,  
et mets les deux pieds derrière,  
comme si tu allais bondir !



LA POSITION DU

## CHIEN TRUFFE EN HAUT

Pose tes orteils au sol, laisse tomber ton bassin, sans qu'il touche par terre. Tu poses aussi tes mains au sol, et tu pousses dans tes bras pour regarder vers le haut.



LA POSITION DU

## CHIEN TRUFFE EN BAS

Tes fesses sont vers le ciel, et tu fais un grand toboggan avec ton dos ! N'hésite pas à plier les genoux. Ensuite, ramène ton pied droit, puis ton pied gauche, entre tes mains. Tu peux ramener tes deux pieds d'un coup en sautant, c'est plus drôle ! Tu te redresses, et tu fais la position de la cigogne.



## LA POSITION DE

## LA TABLE

Pose tes mains sur tes cuisses, et fais comme si ton dos devenait une table. Attention, une table bien droite et bien solide, pas une table de pacotille ! Puis, tu te redresses, et tu relâche ton corps dans la position de la cigogne.



## LA POSITION DE **LA MONTAGNE**

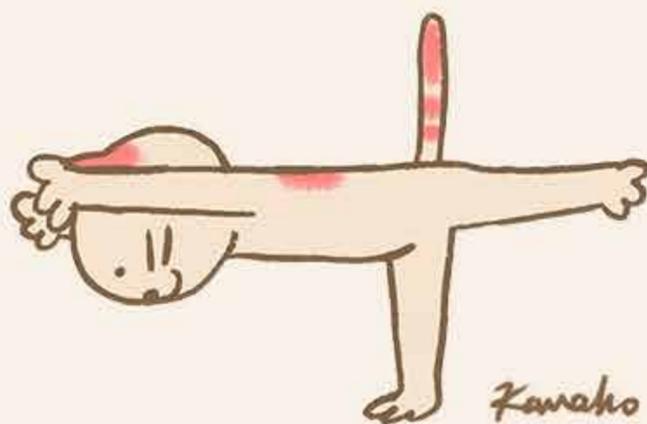
Reviens à la première position, celle de la montagne en déroulant le dos, les épaules et la tête en dernier.

Et tu fais une nouvelle fois l'enchaînement, mais cette fois, en commençant les mouvements par le pied gauche.



LES POSITIONS DU

**GUERRIER**





LA POSITION DU

**L'ARBRE**

Mets ton pied sur ta cheville ou sur ta cuisse, mais pas sur le genou. Trouve ton équilibre.



LA POSITION DU

## PREMIER GUERRIER

Décolle le pied de la cuisse et vient le poser loin derrière toi.

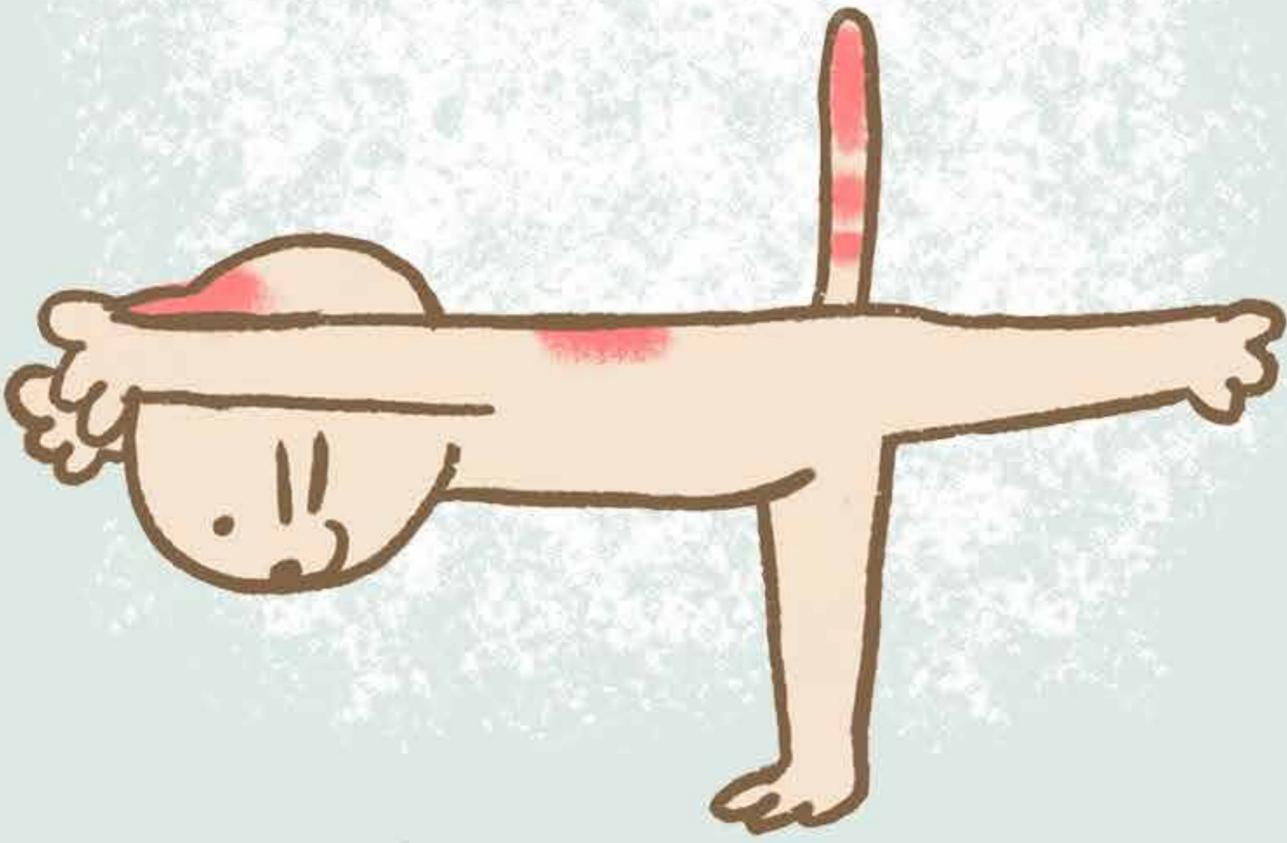
Tes pieds sont alignés avec la largeur de ton bassin et tes bras sont vers le ciel. Ton genou est plié à l'avant comme si tu étais prêt à partir !



LA POSITION DU

## DEUXIÈME GUERRIER

Ouvre les bras de chaque côté de ton corps, le pied posé à l'arrière. Cette fois tu es de profil, comme si tout ton corps était posé contre un mur. Ton regard est vers l'avant, tu regardes droit devant toi.



LA POSITION DE

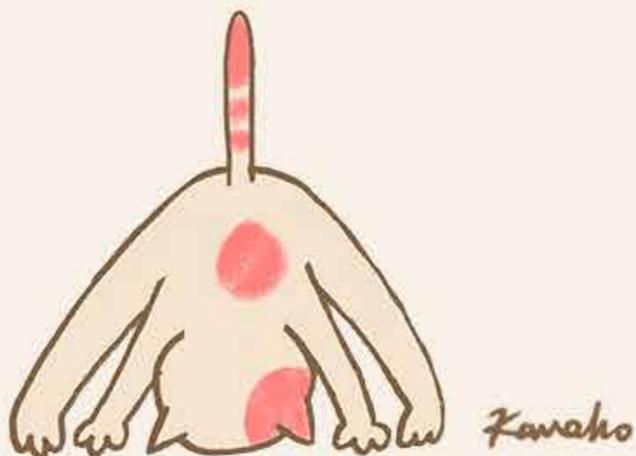
## TROISIÈME GUERRIER

Reviens en premier guerrier, puis avec toute la force de la jambe qui est vers l'avant, tu peux décoller le pied vers l'arrière. Te voilà en troisième guerrier ! Imagine que tu veux faire un T avec ton corps, comme si tu survolais le sol. Puis repose doucement le pied.



LES POSITIONS DES

**ANGLES**



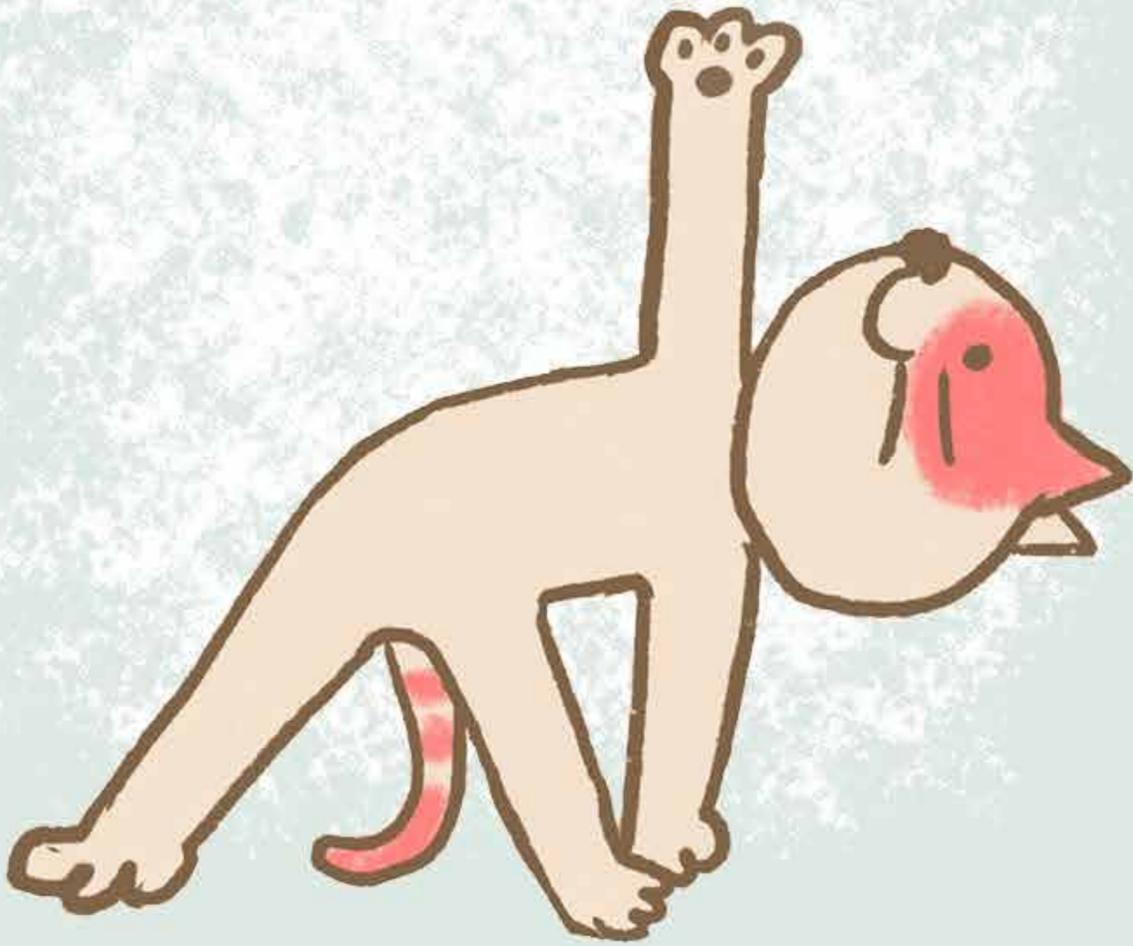


LA POSITION DE

## L'ANGLE PUISSANT

Ouvre grand les jambes sur le côté et plie tes genoux pour venir dans la posture de l'angle puissant.

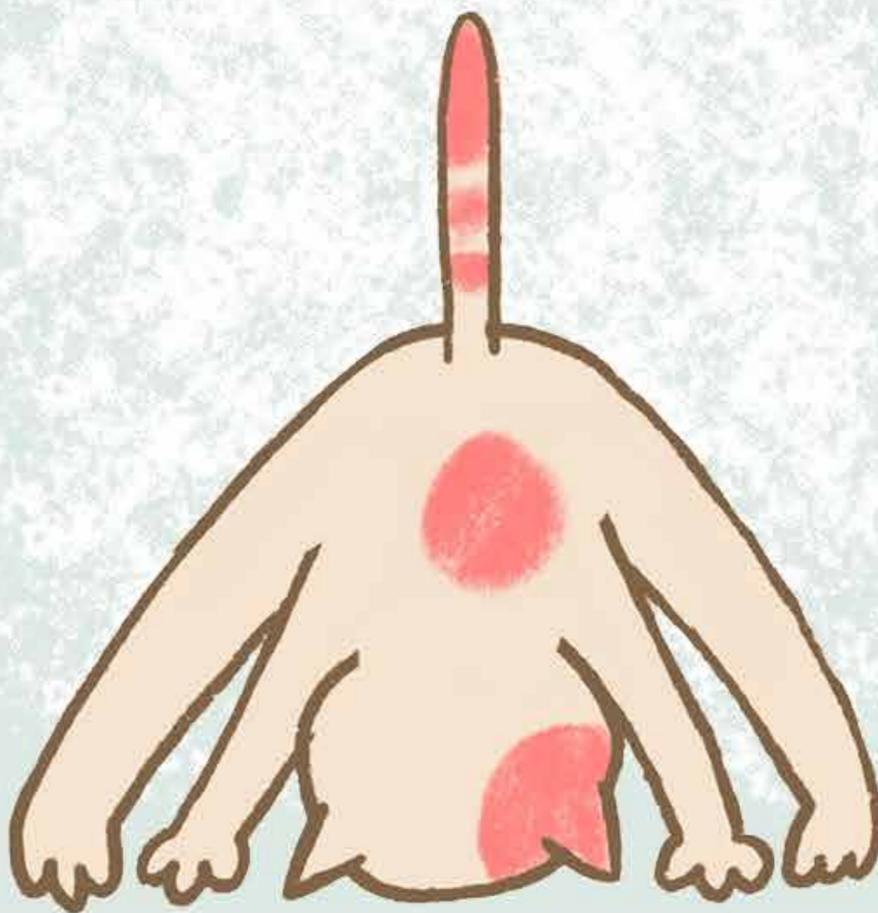
Lève les bras vers le ciel, waouh t'es fortiche !



## LA POSITION DU **TRIANGLE**

Tend maintenant les jambes, tes bras sont de chaque côté de ton corps. Bascule en triangle du côté droit, la main droite sur la cuisse. Redresse-toi et fais pareil de l'autre côté !

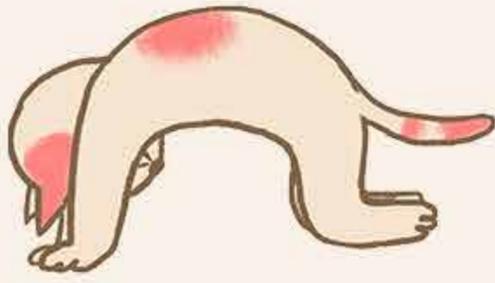
**Yogi Quiz :** Combien y-a-t-il de triangles dans cette position ?  
(*Indice : les lignes invisibles comptent*)



LA POSITION DU

**GRAND ANGLE**

Redresse-toi, les jambes toujours bien écartées et relâche tout le buste vers le sol !



LES POSITIONS SUR  
**LES FESSES**

(OU PRESQUE)

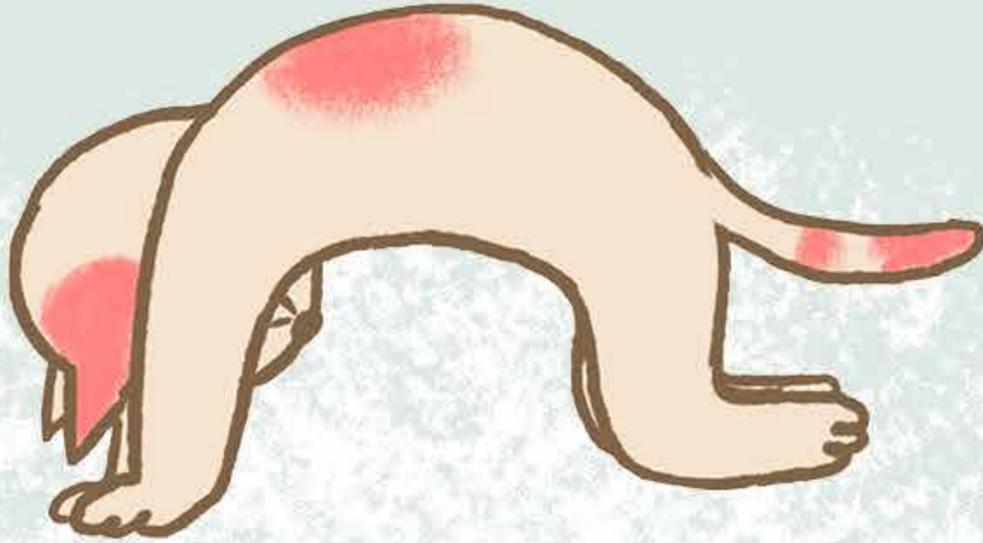




LA POSITION DE

## LA GRENOUILLE

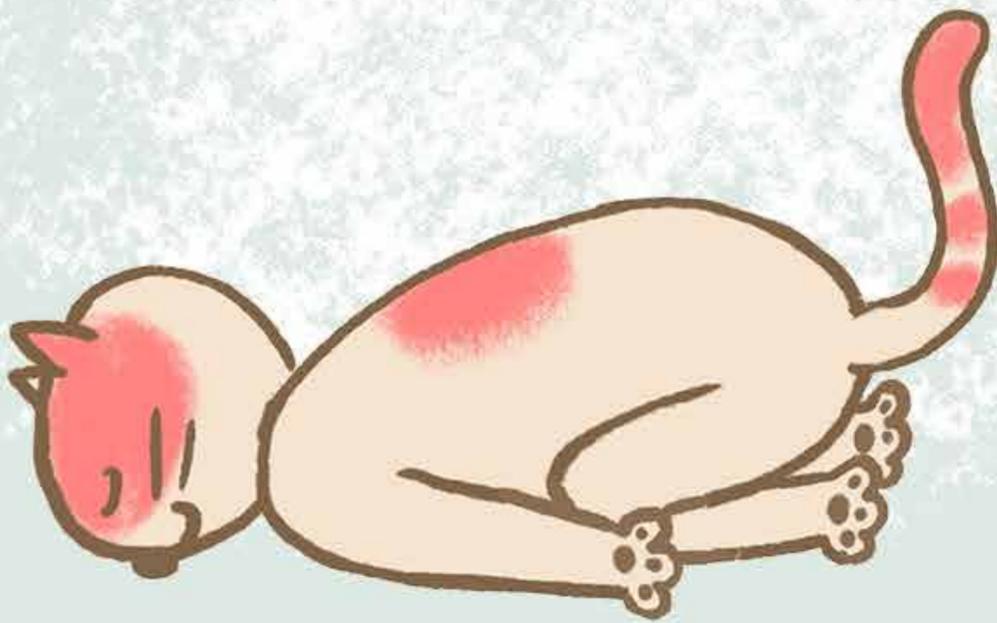
Plie tes jambes jusqu'à presque toucher le sol avec tes fesses, et garde les genoux bien écartés. Tu peux même sauter comme une vraie grenouille !



LA POSITION DU

## CHAT ET DE LA VACHE

Mets-toi à quatre pattes, tu vas réveiller ton dos en poussant dans les mains pour arrondir le dos comme un chat. Ensuite tu creuses le dos en montant la poitrine haut vers le ciel.



LA POSITION DE

**L'ENFANT**

Pour récupérer, mets-toi sur tes genoux, et pose ta tête sur le sol. Les bras le long du corps.



LA POSITION DU

**PAPILLON**

Mets-toi assis, les pieds collés ensemble, les mains sur les chevilles. Bouge tes genoux, comme si c'était des petites ailes pour t'envoler le plus haut possible.



LA POSITION DE

## LA TORTUE

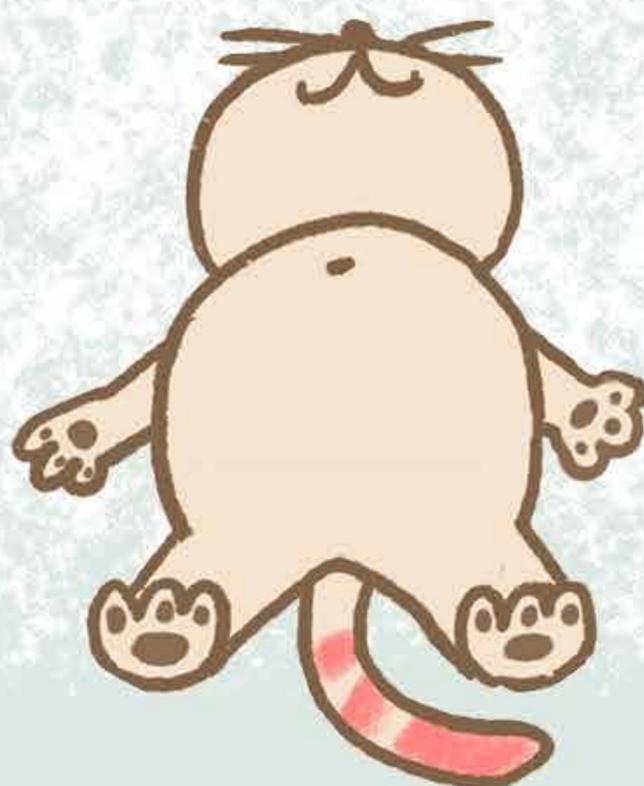
Glisse tes mains sous tes jambes, pour faire une carapace avec ton dos. Comme une vraie tortue, sort et rentre ta tête !



LA POSITION DE

## LA PINCE

Redresse-toi et tends les jambes, tu peux garder les genoux un peu pliés, si tu préfères. Comme une pince à linge, attrape tes jambes avec les mains pour qu'il n'y ait plus d'air entre le ventre et les cuisses.



## LA POSITION DE

# RELAXATION

Une fois ta séance terminée, allonge-toi et relâche tout ton corps : il a bien travaillé, il doit récupérer ! Ensuite tu seras en pleine forme pour la journée.