

Catherine Bauru

préface de Marie-Jeanne Trouchaud

de 5
à 11 ans



MON COURS DE YOGA EN FAMILLE

80 postures et activités ludiques
pour me relaxer avant de dormir



ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

● Éditions
EYROLLES



10 séances
complètes
incluses

Votre enfant est souvent très excité le soir et a du mal à se calmer avant d'aller au lit ? C'est tout à fait normal et le yoga peut lui être d'une grande aide : en découvrant son corps et ses sensations, il va apprendre à identifier le stress et à mobiliser ses propres ressources pour le chasser et s'apaiser enfin.

Mais pas besoin d'être un pro du yoga pour vous lancer en famille : l'auteure vous propose une boîte à outils judicieuse composée de **postures illustrées**, d'**exercices de respiration consciente et de relaxation**, de **massages ludiques** et d'**activités créatives** pour apprendre à cultiver la joie et à **exprimer ses émotions**. Vous n'aurez qu'à piocher dedans pour composer des séances sur-mesure et passer un moment de qualité en famille.

Le secret : amusez-vous et libérez votre créativité !

« Des pratiques “à hauteur d'enfant”, une boîte à idées tout à fait intéressantes, utiles, utilisables. »

Marie-Jeanne Trouchaud,
auteure de *Donnez confiance à votre enfant*

Catherine Bouru est naturopathe spécialisée en aromathérapie et professeure de yoga auprès des enfants et adolescents depuis plus de vingt ans. Elle est aussi éducatrice gymnaïque (babygym, éveil gymnaïque, gymnastique rythmique et sport adapté) et anime des ateliers philosophiques ou à visée philosophique pour enfants et adolescents.



Mon cours de yoga en famille

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine FemininBio, auteure, éditrice et créatrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience!

Correction/relecture: Céline Maurice, Coline Rouge

Création de maquette et mise en page: Soft Office

Illustrations: Leslie Plée

Sauf Shutterstock pages 31, 59 (bas), 60, 64, 104, 116, 117, 136, 139, 144, 147

© Éditions Eyrolles 2020

ISBN: 978-2-212-57369-5

CATHERINE BOURU

Préface de Marie-Jeanne Trouchaud

Mon cours de yoga en famille

80 postures et activités ludiques
pour me relaxer avant de dormir

● Éditions
EYROLLES

*J'offre ce livre à mes deux enfants,
Michaël et Tatiana, qui sont ma source personnelle...
Leurs pas les ont amenés vers les chemins de l'écologie et du yoga,
qu'ils enseignent à leur tour. L'espoir se trouve dans nos enfants.
Ils nous permettent d'aller de l'avant pour trouver nos solutions.*

Sommaire

Préface	13
Introduction	15

Partie 1 Vous avez dit yoga pour enfants ?

<i>Chapitre 1 Découvrir le yoga et ses bienfaits</i>	19
Qu'est-ce que le yoga ?	19
Que peut apporter le yoga à la vie de votre enfant ?	20
Le yoga au service de l'environnement.	22
<i>Chapitre 2 Comprendre le développement et les besoins de votre enfant</i>	23
Deux mots d'ordre : bannir la comparaison et observer votre enfant	23
Pourquoi ne faut-il pas brûler les étapes ?	25
Prendre du temps pour ne rien faire	27
Enfants, préados, adultes, quelles sont nos différences ?	27
Les secrets du sommeil	29
Pourquoi le sommeil est-il important pour l'enfant?	29

Quelles sont les conséquences du manque de sommeil ?	30
Pourquoi un enfant a-t-il du mal à se mettre au lit ?	30
Son hygiène de vie pour dormir plus facilement	31
Mes remèdes à base de plantes et fleurs de Bach	32
<i>Mode d'emploi de 3 boissons zen.....</i>	33
<i>Mode d'emploi de 5 «snifothérapies »</i>	33
<i>Mode d'emploi d'Ignatia Amara.....</i>	34
Chapitre 3 Conseils pratiques pour vous lancer.....	37
Quel langage et quelle attitude adopter pour aborder le yoga avec votre enfant?.....	37
Un vocabulaire positif et adapté.....	37
Des gestes et des regards	38
Disponibilité, bienveillance et proximité	39
Rester ludique	39
Observer	41
Conseils physiologiques et anatomiques	42
Comment et où pratiquer?.....	43
Tenue et matériel	43
Un lieu et un moment idéaux.....	43
Créez vos séances.....	44
Questions de parents	46
Et si mon enfant... a une érection, émet des gaz, pleure ou s'endort pendant la séance?	46
Le yoga peut-il être complémentaire d'une autre activité pratiquée par mon enfant?.....	46

Mon enfant est très anxieux et/ou hyperactif, avez-vous des conseils spécifiques?	47
Mon enfant désire faire du yoga mais d'autres enfants se moquent de lui.....	47
Mon grand veut faire la même activité que le petit.....	48
Doudou est-il le bienvenu aux séances ?.....	48
Le yoga est-il plutôt féminin?	48
J'ai envie de partager cette activité avec mon/mes enfant(s) ou mon/mes petit(s)-enfant(s)	48
Je préfère laisser mon enfant autonome et libre lors de son activité.....	49
J'aimerais proposer le yoga à l'enseignant dans l'école de mon/mes enfant(s) ou comme activité périscolaire.....	49
Il n'y a pas de cours collectif enfants ou parents-enfants là où j'habite...	49

Partie 2

Mon cahier pratique aux sept clés pour apaiser mon enfant

<i>A comme Apprendre à cultiver la joie</i>	53
Pratique à petits pas	53
<i>Le yoga du rire</i>	53
<i>L'autocâlin</i>	54
<i>Le câlin</i>	55
<i>Le chant des animaux</i>	55
<i>Chants et sons</i>	56
<i>Fabrique un bâton de pluie</i>	57
<i>Fabrique un attrape-rêves</i>	58
<i>Mon bocal de joies</i>	58
<i>La spirale magique</i>	59
<i>Crée le 8 de l'infini ∞</i>	59
<i>Dessine avec ton corps le mot « chut »</i>	59
<i>Mon mandala</i>	60
<i>P comme Pleine conscience</i>	61
Pratique à petits pas	61
<i>Le chewing-gum</i>	62
<i>La feuille de papier</i>	62
<i>La douche des compliments</i>	63
<i>La boule à neige</i>	64
<i>Le sablier</i>	64
<i>La visite de ton corps</i>	65
<i>A comme Asanas (postures)</i>	67
6 postures « dénoue-tensions »	67
1. <i>Le colibri qui vole</i>	68
2. <i>La grenouille qui coasse</i>	69

3. <i>Le lion qui rugit</i>	70	5. <i>Le kangourou sauteur</i>	72
4. <i>L'éléphant qui barrit</i>	70	6. <i>L'orage</i>	73
26 postures douces			74
1. <i>La douche sous la cascade</i>	74	14. <i>Le crabe</i>	87
2. <i>La fleur de lotus</i>	75	15. <i>Le héros ou l'héroïne</i>	88
3. <i>Le papillon</i>	76	16. <i>Le petit pont</i>	89
4. <i>La vache</i>	77	17. <i>La chandelle</i>	90
5. <i>Le chat</i>	78	18. <i>La charrue</i>	91
6. <i>La rivière sous le pont</i>	79	19. <i>La petite graine</i>	92
7. <i>Le dauphin</i>	80	20. <i>Le nuage</i>	93
8. <i>Le chien tête en bas</i>	81	21. <i>Le crocodile</i>	94
9. <i>La montagne</i>	82	22. <i>La tortue</i>	95
10. <i>La pince</i>	83	23. <i>L'éventail</i>	96
11. <i>La pendule</i>	84	24. <i>La marmotte</i>	97
12. <i>La lune</i>	85	25. <i>Le serpent</i>	98
13. <i>Le vent dans les voiles</i>	86	26. <i>Ghappy baby</i>	99
<i>I comme Incroyable massage</i>			101
Pratique à petits pas			101
<i>La toilette sous la cascade</i>	102	<i>La toilette du chat</i>	103
<i>Toque, toc</i>	102	<i>Le bol chantant</i>	104
<i>L'aquarium</i>	102	<i>Réflexo'pied</i>	104
<i>L'automassage de la tête</i>	102	<i>Écrit'dos</i>	105
<i>Le masque papou</i>	102	<i>Frotte ours</i>	105
<i>La boîte à pieds</i>	103	<i>Chant-massage</i>	105
<i>L'automassage picot'pied</i>	103		

<i>S comme Souffle (respiration)</i>	107
<i>Pratique à petits pas</i>	107
<i>La respiration du ballon</i>	108
<i>La respiration de la fontaine</i>	108
<i>La respiration de l'abeille</i>	108
<i>La respiration de la plume</i>	109
<i>La respiration de la paille</i>	109
<i>La respiration du pissenlit</i>	110
<i>La respiration de l'ascenseur</i>	110
<i>La respiration</i>	
<i>« austre, du balai »</i>	110
<i>La respiration</i>	
<i>de l'escargot</i>	111
<i>La respiration du volcan</i>	111
<i>Les bougies d'anniversaire</i>	112
<i>Les montagnes russes</i>	112
<i>E comme Emotions</i>	113
<i>Que connaissons-nous des émotions ?</i>	113
<i>Comment faire en cas de crise ?</i>	114
<i>Pratique à petits pas</i>	115
<i>Les couleurs</i>	115
<i>Le thermomètre des émotions</i>	116
<i>Les smileys</i>	117
<i>Le tapis aux émotions</i>	118
<i>La météo des mains</i>	118
<i>Les étiquettes émotions</i>	119
<i>La pierre de parole</i>	119
<i>R comme Relaxation (méditation et visualisation pour les enfants)</i>	121
<i>Pratique à petits pas</i>	123
<i>Les trois petits cailloux blancs</i>	124
<i>Les aventures de Monsieur 8</i>	125
<i>La météo</i>	126
<i>Le voyage avec le son du bol chantant</i>	126
<i>La flamme magique (tratak)</i>	126
<i>La forêt amazonienne</i>	127

<i>La joie</i>	127	<i>La méditation de la mer</i>	129
<i>Un bain en forêt</i>	128	<i>La méditation du vent</i>	130
Bonus Mes 10 premières séances à la maison !			131
1. <i>Le calme après la tempête</i>	132	7. <i>Séance inspirée par la salutation au soleil</i>	141
2. <i>Séance express pour une chasse aux cauchemars</i>	135	8. <i>Séance yoga philo : L'œil de l'hippopotame (conte africain)</i>	142
3. <i>Séance hibou</i>	136	9. <i>Séance écolo'yoga du colibri</i>	145
4. <i>Séance balade en montagne (pour les plus jeunes)</i>	137	10. <i>Séance écolo'yoga de l'araignée</i>	146
5. <i>Séance de yoga nidra pour «petits bouts» agités</i>	138		
6. <i>Séance grand voyageur</i>	140		
Notes personnelles			149
Conclusion			151
Bibliographie			153
Glossaire			155
Annexe			157
Remerciements			159

Préface

de Marie-Jeanne Trouchaud

Quoi de plus important que d'apaiser un enfant ? L'apaiser pour qu'il soit serein, pour qu'il puisse s'épanouir tranquillement. Ce n'est pas si simple que ça, d'être un enfant... Il est si fragile sous ses airs de petit conquérant...

Toutes les études prouvent aujourd'hui que l'enfant n'a aucune mauvaise volonté, tout simplement parce que son cerveau, encore très immature, n'en a pas la possibilité physiologique, les connexions synaptiques n'étant pas encore établies pour permettre la réflexion ou la prise de recul. S'il lui arrive d'avoir un comportement désagréable, c'est une réaction de défense, certes maladroite mais qu'il ne peut pas contrôler, encore moins décider.

Mais il ressent toutes les émotions d'une manière extrême, les siennes et celles de ses proches... Intuitivement, il sait qu'il est encore très faible, incapable d'autonomie. Imaginons-nous (ne serait-ce qu'un instant) comme lui, à la merci, toute la journée, de plus grands, de plus forts, incapables de faire le poids dans la gestion de tous les instants de notre vie... Nous comprendrons ainsi aisément la quantité de stress accumulée au quotidien. Imaginons dans quel état nous serions à la fin d'une journée au cours de laquelle nous aurions été rythmés par : « Va te brosser les dents, dépêche-toi de t'habiller, dis bonjour, s'il te plaît, merci, mets-toi en rang, écoute la leçon, fais tes devoirs, ne touche pas ceci, fais cela... » Imaginons ce que serait la dose supplémentaire de stress si nous devions déjeuner dans une cantine bruyante, supporter la fatigue ou la mauvaise humeur des plus grands plus forts que nous, etc.

Alors, oui, il est essentiel de procurer à l'enfant un moment d'apaisement.

L'ouvrage de Catherine Bouru est une mine de conseils pratiques, très faciles à mettre en œuvre pour accompagner les enfants vers un moment de sérénité

Mon cours de yoga en famille

et leur permettre ainsi de libérer toutes les angoisses et les stress accumulés dans leur vie. Les situations décrites tiennent compte de la réalité de l'enfant, de son rythme, de ses besoins. Il propose des pratiques «à hauteur d'enfant» et, en cela, il constitue une boîte à idées tout à fait intéressantes, utiles, utilisables.

Et puis, surtout, on ressent bien dans l'écriture de Catherine une véritable tendresse pour l'enfance, un profond respect de ce petit être en devenir.

Ce petit être qui, s'il est bien accompagné, si l'on en prend soin avec bienveillance, deviendra un adulte confiant, équilibré, calme, capable à son tour d'empathie et de construire avec les autres une société non-violente...

À travers mes recherches, mes engagements et mes ouvrages, je milite depuis bien longtemps pour une éducation qui permette de changer le monde en une génération... Ce livre me semble être de nature à contribuer à cette évolution! En ce sens, il est d'utilité publique!

Merci Catherine de t'engager toi aussi dans cette magnifique aventure!

Marie-Jeanne Trouchaud

Auteure notamment de Donnez confiance à votre enfant (Plan, 2019)