

# Yoga, mini-séance avec bébé



Pour lutter contre la fatigue et renouer avec son corps, rien de tel qu'une séance de yoga avec bébé. Une pause détente bénéfique pour lui aussi.

**L**e yoga n'est pas forcément une discipline solitaire. Vous pouvez tout à fait le pratiquer avec bébé. « C'est une excellente façon de recharger ses batteries et de se réapproprier son corps. Cela permet aussi de renforcer le lien d'attachement avec son enfant, en apprenant à se connaître », explique Julie Lemaire, professeure de yoga et fondatrice du site Maman Zen.\* Pour s'offrir une séance avec bébé, mieux vaut choisir un moment d'éveil calme, après la sieste, et ne pas focaliser sur la durée. Un doux moment de complicité et d'harmonie, à pratiquer sans modération.

## Echauffez votre corps

- Asseyez-vous en tailleur, portez votre tout-petit tourné contre vous, une main sous ses fesses, l'autre main soutenant sa nuque, votre joue contre sa tête.
- En respirant par le ventre, vous allez expirer en serrant doucement votre bébé, et inspirer en relâchant votre pression.
- Poursuivez de plus en plus lentement, le calme va vous envahir et gagner votre bébé.
- Desserrez les mâchoires et décollez la langue du palais pour détendre les muscles du visage.

## Posture n°1 L'arbre

- Levez-vous, prenez votre bébé contre vous, « face au monde » ou sur votre hanche.
  - Inspirez bien profondément, et sur l'expiration, posez la plante de votre pied droit sur votre mollet gauche ou sur votre cuisse gauche, en fonction de vos possibilités (le genou tourné vers l'extérieur).
  - Posez votre regard sur un point fixe en face de vous pour tenir cette posture pendant six respirations profondes.
  - Abaissez le pied droit et répétez la posture de l'autre côté.
- Le plus de cette posture :** Elle améliore l'équilibre et favorise la concentration.

## Posture n°2 Chat/Chien

- Mettez-vous à quatre pattes, genoux alignés avec les hanches et mains posées bien à plat dans

l'alignement des épaules. Le dos est droit, votre bébé bien installé entre vos deux mains.

**Fig.1 :** Inspirez, levez la tête et le coccyx en laissant votre ventre descendre vers le sol. Rapprochez vos omoplates, levez le menton, regardez en l'air.

**Fig.2 :** Expirez, faites le dos rond, rentrez le ventre, serrez le périnée, rentrez la tête en dirigeant le menton vers votre nombril. Dos creux, dos rond... Alternez ces positions six fois de suite et jouez à cacher/coucou avec votre bébé, vos cheveux chatouilleront son visage ravi.

**Le plus de cette posture :** Elle fortifie et relaxe le dos, assouplit la colonne vertébrale et étire les muscles du dos, du cou et aussi des bras. Par ce mouvement, on masse le système digestif et on fait travailler en douceur ses abdominaux.

## Posture n°3 Pince assise

- Asseyez-vous sur le sol, les jambes jointes, tendues devant vous, le dos droit. Votre bébé est allongé sur vos jambes.
  - Inspirez en tirant les bras et les doigts devant vous, expirez en vous penchant vers bébé, comme si vous vouliez lui donner un bisou sur le nez.
  - Si possible, attrapez vos gros orteils, vos chevilles ou vos mollets en fonction de vos possibilités (ne forcez pas!).
- Attention :** Il faut conserver le dos bien droit, sentir que vous étirez votre dos vers l'avant, plutôt que vers vos jambes.
- Restez dans cette posture pendant 6 respirations profondes.
  - Faites confiance à votre respi-

ration et au poids de votre corps pour vous aider à descendre tout en douceur. Cela va venir progressivement.

● Parlez à votre bébé pour vous donner du courage!

**Le plus de cette posture :** Elle permet de masser tous les organes et d'améliorer la souplesse du bassin et de la colonne.

## Posture n°4 Torsion

- Asseyez-vous en tailleur, votre bébé assis dans le creux de vos jambes.
- Posez la main droite sur le genou gauche et la main gauche derrière vous.
- Tournez le haut du corps vers la gauche en gardant le dos bien droit et en fixant un point derrière votre épaule gauche.
- Restez dans cette posture le temps de six respirations très profondes.
- Relâchez la posture et répétez-la de l'autre côté.

**Ne forcez pas :** si vous manquez de souplesse dans la torsion,

placez un petit coussin sous votre main d'appui.

**Le plus de cette posture :** Idéale pour masser les organes internes et aussi améliorer la souplesse de la colonne.

## Relaxation finale

- Allongez-vous sur le dos ou sur le côté, votre bébé installé tout près de vous.
- Fermez les yeux ou fixez un point du regard et prenez conscience de votre respiration abdominale.
- A chaque expiration, décontractez un à un tous les muscles de votre corps ainsi que les muscles du visage, desserrez les mâchoires, décollez la langue du palais, décontractez les épaules, les bras jusqu'au bout des doigts, les muscles du dos, l'abdomen, les fessiers, le périnée, les jambes jusqu'au bout des orteils,
- Laissez la détente s'installer.

\*www.mamanzen.com



## Petits mouvements pour bébé

### Bras et jambes croisées

Tenez un bras au poignet et la jambe opposée à la cheville du bébé. Faites se toucher la paume de main et la plante du pied. Relâchez, puis répétez ce mouvement avec le bras et la jambe opposée.

### Position magique

Ramenez doucement les cuisses sur le ventre et joignez les deux plantes de pieds en laissant les hanches s'ouvrir et les genoux aller sur les côtés. Bercez tout doucement bébé de droite à gauche.