

## Favoriser l'endormissement de son enfant En utilisant des techniques de yoga



Le sommeil est un sujet fondamental, que ce soit pour l'adulte ou l'enfant.

Et de la qualité de l'endormissement découlera un sommeil plus ou moins réparateur.

Joignons l'utile à l'agréable ! mieux s'endormir c'est mieux dormir !

L'utilisation de techniques de yoga pour favoriser l'endormissement peut se révéler très bénéfique.

*Alors pratiquer le yoga avec son enfant pour préparer le coucher : c'est partager un superbe moment avec lui ! C'est être ensemble de manière plus qualitative, en présence pleine et consciente.*

Ça se passe comment concrètement ?

Adapter une séance de yoga à un jeune public c'est la voir comme un jeu !

Ici, nous pouvons détenir la clé pour voir l'enfant participer. Mais surtout, ne le forcez pas, c'est lui qui décide s'il souhaite pratiquer ou regarder, et regarder c'est déjà s'intéresser.

Commençons par poser l'intention de la séance, ici c'est le parent qui est concerné dans un premier temps puis l'enfant pourra être sensibilisé à cette réflexion.

Se poser la question : pourquoi je vais faire de l'endormissement de mon enfant un moment particulier ? C'est réfléchir, et agir en conscience et peut-être que le résultat sera bien meilleur, alors cela vaut le coup d'essayer !

Par exemple, je partage un moment de yoga avec mon enfant avant le coucher, parce que mon intention est de partager un moment avec lui, se poser ensemble et terminer ce moment sur un sentiment de contentement et un état de bien-être.

Adaptez la séance : la durée, les postures et le déroulé à l'enfant

Selon l'âge, l'état du jour, les contraintes qui nous sont imposées, la séance varie.

La séance à proprement dit pourra s'articuler de la manière suivante :

En premier lieu, choisissons l'espace où va se dérouler notre temps privilégié, cela peut être la chambre de l'enfant, au sol ou sur son lit.

Il est suggéré de baisser les volets, et de tamiser la lumière.

Faire en sorte qu'il n'y ait pas de source de distraction comme la télévision ou la radio allumée, mais nous pouvons agrémenter l'espace par une musique douce.

Entrons dans la séance en calmant la respiration et se relâchant grâce au massage du diaphragme. Les images illustrant magnifiquement ce propos sont celles de la vague, du parapluie ou la méduse.

C'est-à-dire qu'on inspire en gonflant le bas ventre, puis le ventre et la poitrine, on maintient quelques temps, puis vient l'expire en dégonflant la poitrine, le ventre et le bas ventre. On

observe un petit temps de pause et on enchaine avec une inspire en gonflant le bas ventre, .... En répétant cette technique de respiration au moins 5 fois  
Pour les plus jeunes, afin de libérer le souffle, on peut s'appliquer à souffler ensemble sur une plume, une feuille, sur les cheveux de l'autre.

Et voici venu le moment d'imaginer ensemble des postures et des rituels agréables.  
Ici nous travaillons le physique afin de relâcher les différentes parties du corps, par l'activation des sens, on se reconnecte à son corps.

Par exemple, il est possible de pratiquer l'auto-massage : frotter vos mains l'une contre l'autre, elles deviennent chaudes puis les appliquer sur les yeux.  
Réaliser des massages à son enfant et inversement, laisser l'enfant vous faire un massage et peut- être qu'il vous surprendra en vous tapotant le dos avec sa peluche ou fera rouler sa petite voiture sur votre dos et la surprise sera que ça fait du bien ! il est étonnant de découvrir que même la dinette peut être utilisée en accu pression !

Jouer ! laisser librement courir votre imagination et celle de votre enfant.

Vous pourrez également inviter d'autres jouets à venir éveiller l'ouïe de petit, cela, tout en douceur.



*Le but n'est pas de réaliser parfaitement les postures mais de s'en approcher.*

*On les tient le temps que cela plait à l'enfant, en évitant que l'excitation ne gagne, alors à ce moment, on change de posture.*

Voici des suggestions de postures :

\*Le chat : à quatre pattes, arrondissez le dos en gonflant les épaules et regardant le nombril puis creusez le dos en venant regarder le ciel, on alterne dos rond dos creux, très lentement.

\*Le lion : à quatre pattes, on ouvre grand la bouche, tire la langue et rugit, cela permet de rire et de délier la mâchoire.

\*Le serpent : un classique qui plait beaucoup : on rampe sur le ventre. Faites quelques tours de chambre ainsi, vous aussi vous détendrez l'ensemble de la colonne, les épaules et les hanches.

\*La grenouille : se mettre accroupi, ouvrir les hanches afin de pouvoir disposer d'une belle assise et faites de jolis petits sauts, à la plus grande stupéfaction de votre progéniture, celle-ci viendra vous imiter en vous suivant et peut-être en croassant.

★L'arbre : il permet le retour au calme. Se mettre debout, levers les bras au ciel et bouger de gauche à droite vos bras et mains, dans un mouvement très fluide, oui ! un arbre ça bouge lorsqu'il y a une fine brise ;-) )

Vous pourrez évidemment agrémenter votre séance d'autres animaux comme le papillon, le singe...

Maintenant que notre dernière posture nous a (en principe) posé, allons plus loin avec un peu de relaxation.

Vous pouvez rester assis ou encore mieux, vous allonger tous les deux par terre, les jambes légèrement écartées et regarder le ciel.

Racontez à votre enfant que vous apercevez des nuages, et lui suggérer d'imaginer qu'il aperçoit des oiseaux, un nuage en forme de mouton....

Si le moment est propice, il est possible de continuer avec une méditation que le parent guidera, c'est inviter chacun à s'observer de l'intérieur, comment il est à présent, ce qu'il ressent.

Ces différentes étapes devraient favoriser le calme du corps et de l'esprit et favoriser la venue du sommeil.

Belles séances à vous !



Carine TORRES,  
professeur certifiée de Yoga, enseigne à un public varié, des jeunes enfants aux séniors.

Elle partage sa passion comme une discipline de vie, autour d'une meilleure alimentation, un rapport aux autres et à soi dans l'unité et non plus dans l'opposition.

Elle organise des ateliers et des retraites.

Découvrir son univers : <https://www.montaiguilleyoga.com/>

[montaiguilleyoga@yahoo.fr](mailto:montaiguilleyoga@yahoo.fr)