

Jenny aime le yoga

Un livre de lecture de Reading A-Z, Niveau O

Nombre de mots : 1 164



**Reading A-Z**

Visitez www.readinga-z.com
pour des ressources supplémentaires.

LECTURE • 0

Jenny aime le yoga



Texte de Milo Pear

www.readinga-z.com

Jenny aime le yoga



Texte de Milo Pear

www.readinga-z.com

Citations de photos :

Toutes les photos prises par Milo Pear / © Learning A-Z.

Jenny aime le yoga
(Jenny Loves Yoga)
Niveau de lecture O
© Learning A-Z
Texte de Milo Pear
Traduction française de Louis Pharand

Tous droits réservés.

www.readinga-z.com

Tous les matins, Jenny commence sa journée en pratiquant le yoga. Le yoga est un exercice qui aide Jenny à devenir plus forte et flexible.

Pour pratiquer le yoga, Jenny bouge ses bras, ses jambes, sa tête et sa poitrine dans différentes positions, appelées des postures. Jenny tient les postures en souriant. Elle inspire et expire lentement par le nez.



La posture de l'arbre



Pour commencer

Jenny se réveille très tôt et met ses vêtements pour faire le yoga. Un short qui n'est pas trop serré et un t-shirt fonctionnent bien. Elle déroule un long morceau de caoutchouc mince appelé un « tapis collant ». Le tapis aide Jenny à ne pas glisser quand elle bouge d'une posture à l'autre.



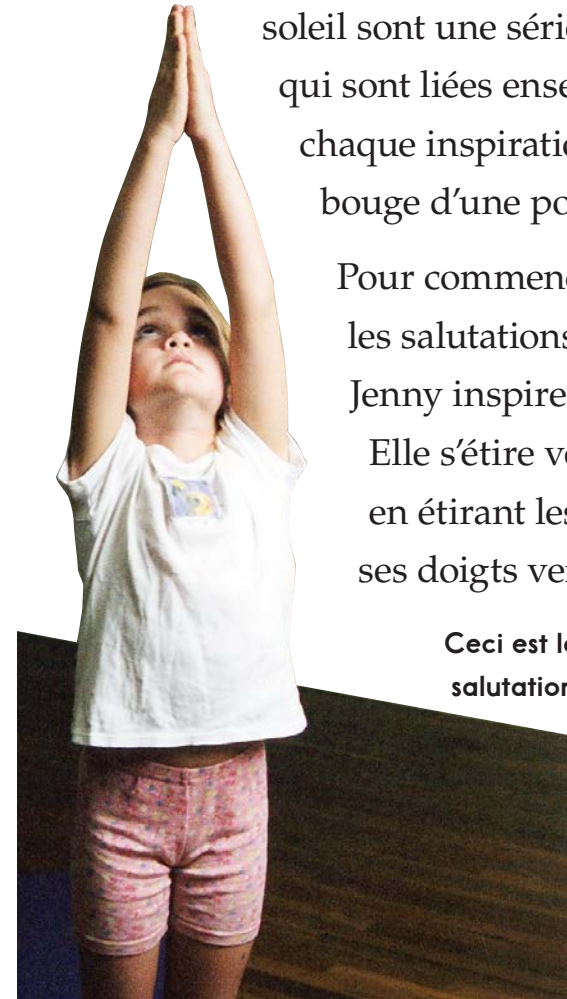
**La posture
de la montagne**

Jenny commence debout, très droite, à un bout de son tapis. Elle place les paumes de ses mains ensemble par-dessus son cœur. Elle ferme ses yeux et écoute le son de sa respiration. Cette posture est appelée la posture de la montagne. Jenny est debout sans bouger pendant plusieurs minutes. Elle s'entraîne à être aussi forte et tranquille qu'une montagne.

Un grand nombre d'étudiants du yoga du monde entier commencent leur journée au lever du soleil. Pendant que le soleil se lève, ils pratiquent les salutations au soleil. Une salutation est un accueil ou une façon de dire

« bonjour ». Les salutations au soleil sont une série de postures qui sont liées ensemble. Avec chaque inspiration, Jenny bouge d'une posture à l'autre.

Pour commencer les salutations au soleil, Jenny inspire par le nez. Elle s'étire vers le haut, en étirant les bouts de ses doigts vers le ciel.



**Ceci est le début des
salutations au soleil.**

Quand elle expire, elle se penche à la taille. Elle se bascule par en avant, en s'étirant vers les orteils. Ensuite, en inspirant, elle se lève le menton. Elle marche de reculons pendant qu'elle laisse descendre son corps jusqu'au plancher avec ses bras.



La posture de la pince debout



La posture du cobra

En inspirant, elle commence à redresser ses bras. Elle se lève la poitrine et la tête pendant qu'elle presse ses mains vers le plancher. Elle se penche la tête par en arrière. Cette posture a reçu le nom d'un cobra, qui est une sorte de serpent. Un cobra se lève la tête et la recule un peu pour faire peur à un ennemi. Jenny s'assure qu'elle continue à respirer pendant qu'elle prend cette posture.

Ensuite, Jenny pousse d'une manière différente dans une posture appelée le chien tête en bas. Cette posture ressemble à la façon dont un chien s'étire après une sieste. Ses mains et ses pieds pressent contre le plancher pendant qu'elle commence à redresser ses jambes. Après quelques respirations, elle plie ses genoux et saute par en avant. En expirant, Jenny plie encore ses jambes. En inspirant, elle se lève les mains et la poitrine vers le ciel. En expirant, elle baisse ses bras pour retourner à la posture de la montagne.

Jenny prend cinq poses pendant qu'elle fait les cinq séries de salutations au soleil. Cette série de postures réchauffe les muscles des jambes et le dos. Ces postures renforcent aussi les bras.



La posture du chien tête en bas



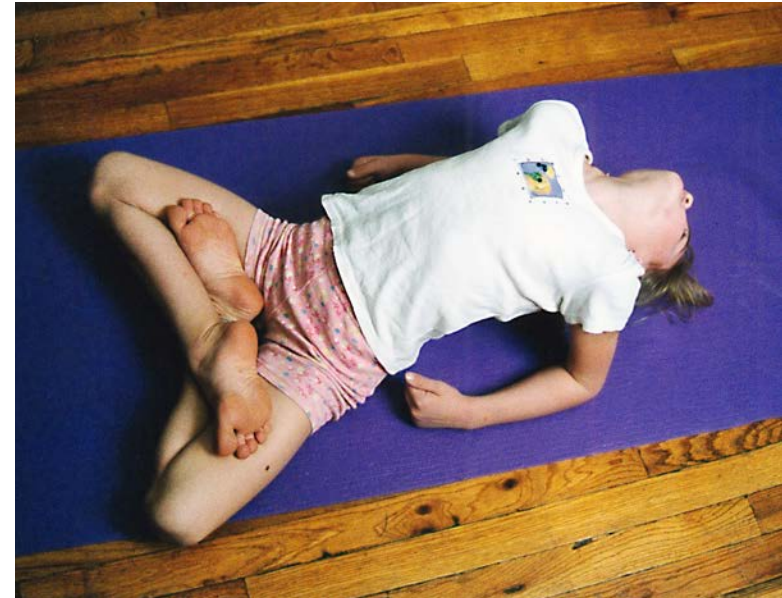
La posture du triangle

Après que Jenny a fait les postures pour les salutations au soleil, elle est prête à essayer d'autres postures de yoga. Elle s'éloigne les pieds un peu et s'étire les bras. Le tapis en caoutchouc garde ses pieds en place. Jenny commence à se pencher à la taille. Elle se penche par en avant pour toucher le plancher. Prudemment, elle tourne sa tête pour regarder vers le plafond. Peux-tu voir pourquoi cette posture est appelée le triangle ?



La posture de la tortue

Jenny aime prendre des postures qui lui rappellent ses animaux favoris. Peux-tu voir pourquoi cette posture pourrait rappeler aux gens une tortue ?



La posture du poisson

Jenny aime pratiquer cette posture qui lui rappelle un gros poisson.



La posture de la feuille pliée

La posture de la feuille pliée est une merveilleuse façon d'étirer les muscles du cou.



La posture du bateau

Certaines positions de yoga ont reçu leur nom des choses à quoi elles ressemblent. Jenny aime pratiquer la posture du bateau. Elle s'assied et tient l'arrière de ses genoux avec ses doigts. Jenny se penche par en arrière en même temps qu'elle redresse ses jambes. Elle imagine qu'elle est un petit bateau qui flotte à la surface de l'eau.



La posture de l'avion

Jenny aime aussi pratiquer les postures d'équilibre. Ces postures aident à renforcer les jambes et les pieds. Premièrement, elle est debout sur une jambe, et elle concentre son regard à un endroit sur le plancher ou le mur. Pendant qu'elle se penche par en avant, elle se lève l'autre jambe par en arrière. Elle tend ses bras comme des ailes. Elle imagine qu'elle flotte comme un avion dans les airs.

Une autre posture pour l'équilibre est appelée l'arbre. Une fois encore, Jenny se tient debout sur une jambe. Elle essaie de sentir que cette jambe est aussi forte que le tronc d'un arbre.



Lentement, elle commence à se lever les bras jusqu'au ciel. En se balançant, elle respire calmement par le nez. Elle imagine que ses bras sont les branches et que ses doigts sont les feuilles de l'arbre.

La posture de l'arbre



La posture du chameau

Cette posture, qui fait plier le dos, est appelée le chameau. Cette posture est merveilleuse pour renforcer les bras, les jambes et le dos.



La posture de la chandelle

Près de la fin de sa session de yoga, Jenny s'assure de pratiquer une posture d'inversion. Une inversion est une posture dans laquelle le corps est tenu à l'envers. Ceci permet au vieux sang de sortir des jambes. Ceci aide à prévenir la douleur dans les muscles. L'inversion favorite de Jenny est la posture de la chandelle. Elle se lève les jambes vers le plafond. Elle plie ses coudes et utilise ses mains pour supporter son dos. Elle tient la posture pendant quelques minutes.

Jenny aime aussi pratiquer cette simple inversion. Elle se couche sur le plancher et se lève les jambes. Pendant qu'elle s'appuie les jambes contre le mur, elle étire les mains à ses côtés. Cette posture est une façon très reposante de pratiquer une inversion.



Une inversion

Jenny a presque fini sa session de yoga. Elle se plie les jambes dans la posture du lotus. Elle croise une jambe sur l'autre dans la forme d'un bretzel. Elle essaie de se tenir le dos droit et haut. Elle se repose les mains sur les genoux. Elle s'assied très immobile, et elle se ferme les yeux. Elle écoute le son de sa respiration. Même si elle ne dort pas, elle permet à son cerveau d'arrêter de penser. Cette pratique de ne pas penser, est appelée la méditation. Au début, ceci peut être très difficile à faire. La méditation aide Jenny à se sentir plus calme. Essaie de t'asseoir très immobile avec tes yeux fermés. Pendant combien de temps peux-tu t'asseoir sans bouger ni ouvrir les yeux ? Pendant combien de temps peux-tu t'asseoir sans penser à rien ?



S'asseoir dans la posture du lotus



Jenny utilise une couverture pour se garder au chaud.

Jenny s'assure toujours de finir sa session de yoga par une sieste. Elle se couche et recouvre son corps avec une couverture. Elle ferme ses yeux et se repose complètement les bras et les jambes. Elle reste dans cette position pendant plusieurs minutes.



Jenny a fini sa session de yoga. Le yoga l'aide à se sentir flexible et forte. Jenny sait qu'une bonne session de yoga comprend aussi beaucoup de repos et bien manger.