

# Jenny aime le Yoga

*Livre de lecture de Reading A-Z de niveau O*

*Nombre de mots: 1,164*



  
www.readinga-z.com

LECTURE • O

# Jenny aime le Yoga



Texte et photographies par Milo Pear

www.readinga-z.com

# Jenny aime le Yoga



Texte et photographies  
par Milo Pear

[www.readinga-z.com](http://www.readinga-z.com)

Jenny aime le Yoga  
(Jenny Loves Yoga)  
Niveau de lecture O  
© 2002 Learning Page, Inc.  
Texte et photographies par Milo Pear  
Traduction française par Louis Pharand

ReadingA-Z™  
© Learning Page, Inc.

Tous droits réservés.

Learning Page  
1630 E. River Road #121  
Tucson, AZ 85718

[www.readinga-z.com](http://www.readinga-z.com)

Chaque matin, Jenny commence sa journée en pratiquant le Yoga. Le Yoga est un exercice qui aide Jenny à grandir plus forte et flexible. Pour pratiquer

le Yoga, Jenny bouge ses bras, ses jambes, sa tête et sa poitrine en différentes positions appelées les postures. Jenny tient les postures en souriant. Elle inspire et expire lentement à travers son nez.

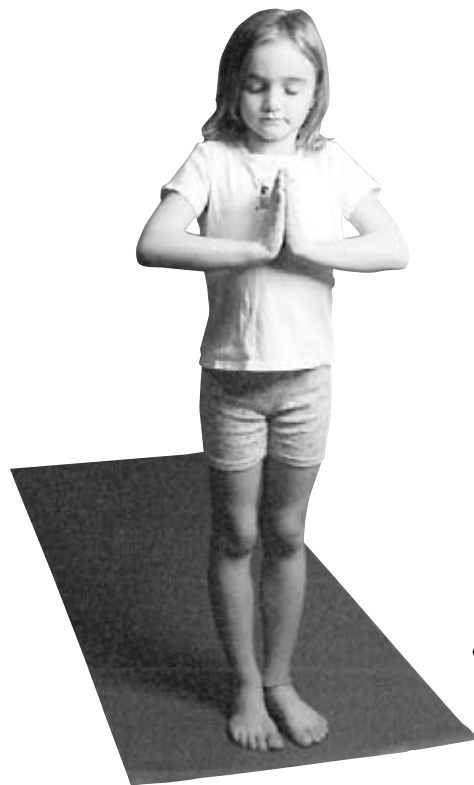


La posture de l'arbre



Pour commencer

Jenny se réveille très tôt et met ses vêtements pour faire le Yoga. Un short qui donne ou 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.

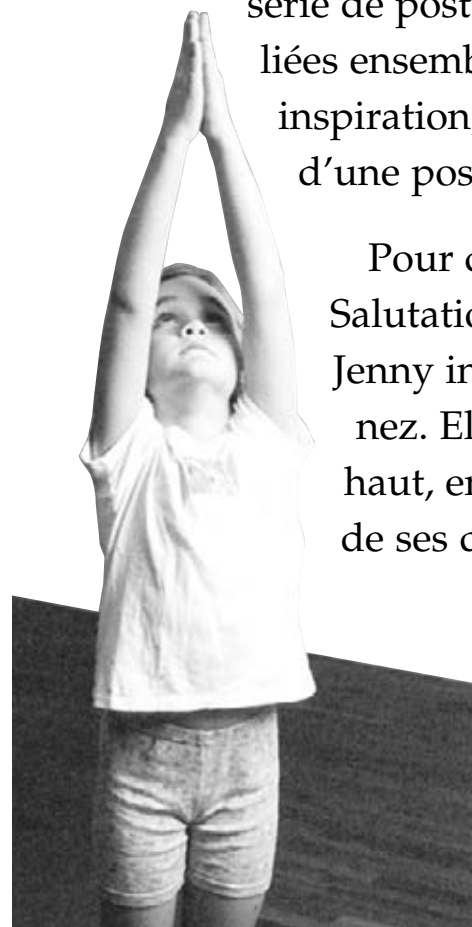


La posture  
de la montagne

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 au son de sa respiration. Cette posture est appelée **la posture de la montagne**. Jenny est debout sans bouger pendant plusieurs minutes. Elle pratique à être aussi forte et tranquille qu'une montagne.

Un grand nombre d'étudiants du Yoga autour du monde 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 est une série de postures qui sont liées ensemble. Avec chaque inspiration, Jenny bouge d'une posture à l'autre.



Ceci est le début des  
Salutations au Soleil.

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

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 descend son corps jusqu'au plancher avec ses bras.



L'étirement arrière



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 fait certaine qu'elle continue à respirer durant qu'elle fait la posture.

Ensuite, Jenny pousse au contraire dans une posture appelée **le chien**. Cette posture ressemble à la façon qu'un chien s'étire après une sieste. Ses mains et pieds pressent 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 bouge à travers cinq séries des Salutations au Soleil. Cette série de postures réchauffe les muscles des jambes et le dos. Ces postures renforçissent aussi les bras.



La posture du chien



La posture du triangle

Après que Jenny a bougé à travers 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 faire des postures qui la rappellent ses animaux favoris. Peux-tu voir pourquoi cette posture pourrait rappeler les gens d'une **tortue**?



La posture du poisson

Jenny aime pratiquer cette posture qui la rappelle un gros **poisson**.



La posture de la feuille pliée

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



La posture du bateau

Certaines positions de Yoga ont reçu leur nom des choses qu'ils se 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 sur 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**.

Une autre posture pour l'équilibre est appelée **l'arbre**. Une fois encore, Jenny se tient debout sur une jambe. Elle essaie

de faire sentir cette jambe aussi forte que le tronc d'un arbre.

Lentement, elle commence à se lever les bras jusqu'au ciel. En balançant, elle respire calmement à travers le nez.

Elle imagine que ses bras sont les branches et que ses doigts sont les feuilles.



La posture de l'arbre



La posture du chameau

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



La chandelle

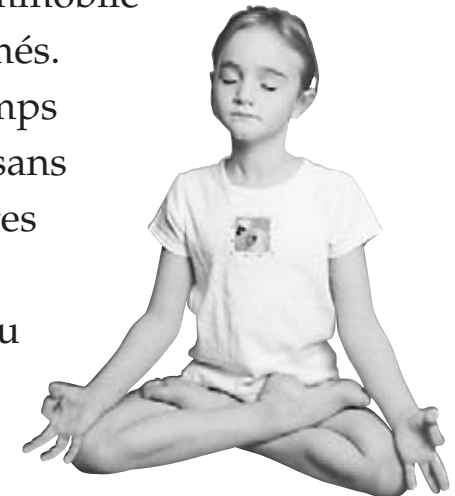
Près de la fin de sa pratique de Yoga, Jenny fait certaine de pratiquer une posture **d'inversion**. Une inversion est une posture dans laquelle le corps est tenu à l'envers. Ceci permet le vieux sang de sortir des jambes. Ceci aide à prévenir la douleur dans les muscles. L'inversion favorite de Jenny est 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 pour 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 s'étire les mains aux côtés. Cette posture est une façon très reposante de pratiquer une inversion.



Une posture inversée

Jenny a presque fini sa pratique 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 faire son dos droit et grand. Elle se repose les mains sur les genoux. Elle s'assied très immobile, et elle ferme ses yeux. Elle écoute le son de sa respiration. Même si elle ne dort pas, elle permet 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. Comment longtemps peux-tu t'asseoir sans bouger ni ouvrir tes yeux? Comment longtemps peux-tu t'asseoir sans penser à rien?



S'asseoir dans la posture du lotus



Jenny utilise une couverture pour se garder chaude.

Jenny fait toujours certaine de finir sa pratique de Yoga avec une sieste. Elle se couche et recouvre son corps avec une couverture. Elle ferme ses yeux et relaxe complètement ses bras et ses jambes. Elle reste dans cette posture pendant plusieurs minutes.



Jenny a fini sa pratique de Yoga. Le Yoga l'aide à se sentir flexible et forte. Jenny sait qu'une bonne pratique de Yoga inclus aussi beaucoup de repos, de bien dormir et de manger de la bonne nourriture.