

PRATIQUER LE YOGA

Le yoga permet de prendre conscience de l'importance du respect, pour soi et pour les autres, parce que les relations sont aussi capitales pour acquérir de bons apprentissages ! Pour certains enfants, le yoga leur permet se calmer, pour d'autres, de faire un plein d'énergie « intérieure ».

Le yoga permet de mieux se concentrer, d'être mieux à l'écoute, de soutenir son attention. Le yoga permet donc aux enfants de sentir petit à petit l'unité de leur corps, de leur mental et de leur cœur.

Le yoga ne nécessite pas de musique, cela risque de troubler. L'objectif est de prendre conscience de tout son corps.

La tenue doit être confortable : en chaussettes ou pieds nus.

Mise en condition:

Si on est plusieurs, se placer en cercle autour d'un centre (image toujours en rapport avec la nature : le soleil), debout, se donner les mains. Sinon, se placer au milieu d'un espace vide.

Fermer les yeux, inspirer puis expirer.

Faire quelques gestes pour sentir chaque partie de son corps et libérer le stress :

- Découvrir l'énergie qui se trouve en nous : après s'être frotté les mains très fort, approcher les mains à 2 millimètres du visage ... et constater ... la chaleur qui s'y dégage ...
- Tapoter les parties de son corps,
- Mettre les poings l'un au-dessus de l'autre, bras tendus au-dessus de la tête, se pencher vers l'avant en sortant le son « HA !

Les postures:

Les postures peuvent s'enchaîner les unes après les autres. Pour les enfants les plus jeunes, les faire en racontant une histoire.

Exemple :

« Nous nous promenons dans les bois en frappant les pieds (pour réveiller le loup) et au STOP cité, nous devenons l'arbre (pieds joints, étirement des bras vers le haut). L'enfant choisit une position, ensuite, l'arbre décide d'être grand (bras étirés vers le haut, sur la pointe des pieds). Ensuite c'est le printemps, l'arbre s'ouvre (mains jointes en haut, les ouvrir et les mettre devant). Un oiseau vient se poser sur une branche (la posture de l'arbre devient la posture de l'oiseau : jambes tendues, on se penche en avant, on regarde par terre, les bras vont vers l'arrière pour faire les ailes). On refait ensuite l'arbre qui se transforme en oiseau.

Des postures à découvrir sur <https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/y-a-t-yoga-pomme-dapi>

8 postures à pratiquer

L'arbre



Debout, les pieds joints, place tes mains l'une contre l'autre, bras tendus.
En inspirant, étire tes bras, mains jointes, vers le haut. Tu peux te mettre sur la pointe des pieds et te faire le plus grand possible, en fixant un point devant toi. Tu es l'arbre !
En expirant, ramène tes bras vers le bas et tes pieds bien à plat sur le sol.

L'oiseau



Tu es debout, pieds joints et jambes tendues.
En inspirant, penche toi en avant et regarde le sol. Décolle tes talons du sol et tends tes bras.
Amène les vers l'arrière, ce sont tes ailes, tu es l'oiseau !



Le chien qui s'étire

Tu es à quatre pattes, les genoux écartés à la même largeur que tes épaules.
En inspirant, soulève tes genoux, les doigts de pied « en crochet » pour mieux pousser sur tes jambes.
Monte tes fesses et pousse le poids de ton corps vers l'arrière : ta tête descend et tes talons veulent se poser sur le sol. Tu es le chien qui s'étire !
Après quelques respirations, plie doucement tes genoux pour revenir à quatre pattes.



Le cobra

Allongé sur le ventre, place tes mains sous tes épaules et colle les talons ensemble.
En inspirant, lève doucement la tête. Ton menton se lève aussi et ton dos se creuse.
Pousse sur tes bras tendus sans décoller le reste du corps, les yeux sont grands ouverts.
Tu es le cobra !



La tortue

Tu es assis en tailleur, les deux pieds l'un contre l'autre. Installe tes bras devant et passe les sous tes mollets.

Rentre ta tête et ton dos, descends ton menton contre ta poitrine, tu es une tortue !



L'éléphant

Debout, les pieds un peu écartés, entrelace les doigts de tes mains, bras tendus, c'est la trompe de l'éléphant.

En inspirant, monte tes bras doigts entrelacés au-dessus de ta tête.

En expirant, plie les genoux et descends tes bras-trompe vers le bas, sans bouger tes pieds.

Balance tes bras-trompe plusieurs fois entre tes jambes.

Puis appuie fort sur tes pieds et remonte doucement pour te tenir debout.



Le chat

Tu es à quatre pattes, les genoux écartés à la même largeur que tes épaules. Tes mains sont placées bien à plat sur le sol.

En inspirant, relève la tête vers le ciel : un creux se crée dans le bas de ton dos.

En expirant, ramène ta tête entre tes bras : ton nombril est rentré pour faire le dos rond, comme un chat !

Tu peux refaire ces mouvements plusieurs fois.



Le guerrier

Tu es debout, tes jambes sont écartées, la jambe droite est devant, la gauche derrière. Les genoux sont tendus et les bras levés.

Plie la jambe droite et descend vers le sol. Pousse les pieds dans la terre et étire les bras vers le ciel, les mains pressées l'une contre l'autre, pour être fort comme un guerrier.