

Voici un petit guide pour réaliser avec votre/vos enfants une séance de yoga.

Les enfants connaissent cette séance, ils voudront sans doute ajouter des choses que l'on fait ensemble mais que je n'ai pas mis dans ce guide. Vous pouvez écouter leurs propositions. L'objectif ici est de passer un moment de détente et de joie en harmonie avec son corps et sa respiration. Vous pouvez également réaliser les postures.

Je vous souhaite une bonne séance ! (environ 40 minutes)

MISE EN CONDITION : s'asseoir en tailleur dans une pièce **silencieuse**
(éviter les bruits de fond telles que la télévision et la radio)

1) **BONJOUR en chantant** (il devrait se rappeler l'air de la chanson sinon ce n'est pas grave il peut simplement réciter)

Bonjour les amis, comment ça va, bonjour les amis, bonjour.

Nous sommes prêts maintenant pour le yoga !

2) **FROTTER LES MAINS**

Puis approcher les mains à 2 millimètres du visage sans le toucher... et constater ... la chaleur qui s'y dégage... Réaliser cet exercice 2 ou 3 fois.

3) **NETTOYAGE DE LA MAISON**

Nous réveillons notre corps, de la tête aux pieds. Nous tapotons et nommons chaque partie du corps : le cerveau (expliquer qu'il sert à réfléchir, à mémoriser), le front, les joues, le menton, le cou, la nuque, les épaules, les bras (l'un puis l'autre), la poitrine, le ventre, les fesses, les cuisses, l'arrière des cuisses, les genoux, les creux poplités, les tibias, les mollets, les chevilles, les pieds. Puis le dos, c'est difficile alors pour réveiller le dos nous nous mettons par deux et nous dessinons dans le dos : nettoyer le tableau (frotter le dos) → dessiner un soleil → les rayons → la pluie arrive (tapoter avec le bout des index) → les grêlons (tapoter avec les poings) → orage et éclair (faire des grands « Z » en disant « ZZZ ») → la pluie revient et comme souvent lorsqu'il y a de la pluie et du soleil un arc-en-ciel apparaît ! (7 grands traits courbés en comptant tout haut) → frotter le tableau pour bien tout nettoyer (changement des rôles)

4) **Le BÛCHERON**

Libérer les toxines des poumons et le stress : les poings l'un au-dessus de l'autre, bras tendus au-dessus de la tête, nous nous penchons vers l'avant en sortant le son « HA ! ». Il faut voir le plaisir des enfants à faire résonner ce « HA ! »

Nous le faisons 3 fois bien ensemble. Pour cela compter jusqu'à 3 puis à 3 baisser les bras en faisant résonner ce grand « HA ! » Je leur explique toujours que ce n'est pas un cri mais tout l'air qu'il y a dans le ventre qui sort d'un coup, comme un ballon qui éclate.

LES POSTURES

Nous avons l'habitude d'enchaîner différentes postures en suivant une histoire. Vous trouverez à la page suivante un récapitulatif en image.

Tout au long des postures je rappelle aux enfants de prendre conscience de sa respiration. « Écoutez votre air qui sort et qui rentre »








Nous nous promenons dans les bois en frappant les pieds (pour réveiller les animaux) et au signal sonore (nous utilisons un bol chantant mais vous pouvez utiliser une flûte, une cloche, frapper des mains...), nous devenons **l'arbre** (pieds joints, étirement des bras vers le haut). 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**.

On se promène à nouveau dans les bois, cette fois-ci en frappant les pieds et les mains. Au signal sonore, on fait deux postures : **La grenouille** (Accroupi, mains à terre entre les genoux.

Les enfants restent dans cette posture puis peuvent sauter le plus haut possible pour attraper une mouche : je les laisse vous montrer 😊) puis la grenouille se transforme en **chien**. Regarder, tête en bas, entre les jambes « pour voir s'il n'y a rien derrière » (Bouger les fesses pour faire la queue qui remue.) Ensuite, mettre les mains sur les pieds et se relever tout doucement (expliquer le déroulement de la colonne vertébrale).

On se promène une troisième fois dans les bois mais sur la pointe des pieds pour ne pas réveiller le chat. Au signal sonore, faire encore deux postures : le **chat** dos creux et dos rond (1/ A quatre pattes, genoux à la verticale, jambes parallèles. Il faut cambrer le dos, en levant les fesses et le menton en regardant vers le haut. 2/ Bascule du bassin vers l'avant en arrondissant le dos. Les deux postures sont faites pour être enchaînées.) puis terminer par la posture de **la souris** (L'enfant est à quatre pattes, jambes jointes, bras étendu, position de décontraction) qui se fait discrète car elle a très peur du chat. La souris respire doucement, tranquillement.

ENCHAINEMENT DES POSTURES EN IMAGES

1	Se promener dans les bois en tapant des pieds	
2	L'ARBRE On plie le genou si on veut.	
3	L'OISEAU	 
4	Se promener dans les bois en tapant des pieds et des mains	
5	LA GRENOUILLE	
6	LE CHIEN	
7	Se promener dans les bois en marchant sur la pointe des pieds	
8	Le chat (dos creux et dos rond)	
9	La souris	

PENSE A ECOUTER TA RESPIRATION

Inspire, tu fais rentrer l' air à l' intérieur et expire, tu fais sortir l' air à l' extérieur.

Votre enfant connaît d'autres postures. (Éléphant, girafe, lion, charrue...) Il peut vous les présenter s'il le souhaite.

Dans tous les cas pour profiter au mieux des bienfaits des postures, terminer ce temps de posture par la position allongée sur le dos. Compter jusqu'à 30.

LA CONCLUSION DE LA SEANCE

1) Le souffle purifiant : c'est la respiration alternée.
En imaginant respirer un parfum de fleur, fermer une narine et respirer par l'autre, puis alterner l'exercice par l'autre narine.

2) Méditer comme une grenouille (environ 4 minutes *La grenouille, méditation pour les enfants* : enregistrement sur youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398&list=PL0RzfF9HEMDiKY4gZ7RdCn3foaTIYyEG0>

OU raconter cette histoire :

« C'est l'histoire d'une petite chenille qui se pose sur ton pied ; elle se promène sur le bout du gros orteil. Ensuite, elle va sur ton genou ... (passer en revue tout le côté droit d'abord, puis le gauche et, enfin, passer par la tête). Ensuite, elle s'arrête sur ton ventre, le milieu de ton corps, tu la caches avec tes mains et là la chenille s'endort et la chaleur et le bercement de ton ventre la transforme en papillon. Elle est bien, tu te sens bien... reste dans ce silence quelques instants... ».

L'enfant peut alors s'étirer et devenir ce joli papillon → insister un peu pour qu'il bâille (mais en général c'est naturel si l'exercice a bien fonctionné !) 😊

3) Se dire « au revoir » en chantant :

Au revoir le yoga on se verra la prochaine fois.