

Séance de yoga

Posture : le poisson

Mise en condition

Cela se fait en deux temps assez courts :

1/ On se dit « bonjour » :

On salue pour se dire bonjour.

On peut chanter une chanson gestuelle d'accueil :

- « **Bonjour, as-tu bien dormi/joué ?** (-1- *balancement des bras*),
- **Oui, j'ai bien dormi/joué et j'en suis ravi** (-2- *frapper les pieds dans le sol*),
- Pour vous souhaiter** (-3- *se pencher en courbant le tronc*),
- Une bonne journée** (-4- *ouverture des bras vers l'avant*),
- Je vous envoie un énorme baiser** (-5- *ouverture des bras vers le haut*)
- Sur le bout du nez** (-6- *poser le doigt sur ce nez*) ».

2) Préparation à la séance :

- **Découverte de l'énergie qui se trouve en nous** :

- 1- *se frotter les mains très fort*,
- 2- *approcher les mains à 2 millimètres du visage ...*
- 3- *ressentir la chaleur qui se dégage ...*
- 4- *Laisser parler les enfants de leurs sensations.*

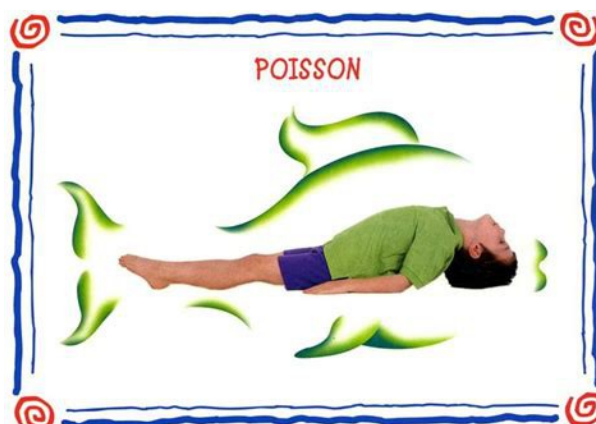
« **Nettoyage de la maison** » :

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 (on peut dire « hoouoo »), le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds, les mollets, les fesses. MAIS le dos, c'est difficile !

- **Libérer les toxines des poumons et le stress** :

le bûcheron (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 ! »)...

La posture du poisson



On s'assoit, jambes tendues, paumes des mains sur le sol sous les fesses, on regarde un point en face.

- faire quelques respirations avec une longue expiration, une longue inspiration
- Cambrer ensuite les reins : la tête part en arrière sans toucher le sol. Garder les yeux ouverts sans les bouger.

Les mains sont sous les fesses, les omoplates rapprochées le plus possible.

- Puis revenir en douceur en position assise.

La relaxation

Couchés sur le dos, les yeux fermés de préférence les enfants écoutent.

Tout d'abord, demander aux enfants d'écouter des petits bruits lointains, puis rapprochés (bâton de pluie, taper sur les genoux, sur une table,...).

Raconter une petite histoire qui permettra de passer en revue tout le corps.

Ex : « C'est l'histoire d'une petite chenille qui se pose sur ton pied ; elle te chatouille le bout du gros orteil. Ensuite, elle s'envole 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'ils bâillent (mais en général c'est naturel si l'exercice a bien fonctionné !)

On salue pour se dire « au revoir » .