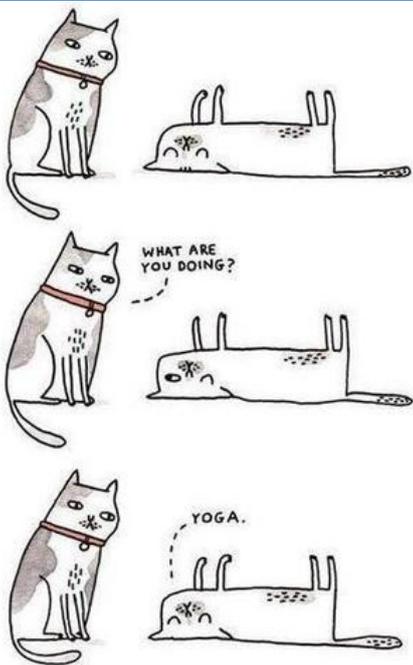


Etirements Yoga



De nombreuses expressions populaire : prendre le temps de souffler, être à bout de souffle, avoir le souffle court, avoir le soufflé coupé. Un lien inconscient entre le souffle et l'esprit...

Organisation :

Les exercices doivent se réaliser sans obligation de résultat au sens être performant.

Je vous propose une variété de postures dans laquelle la respiration occupe une place importante. Chacune des postures peut être aménagée selon les difficultés. Il faut limiter au maximum les tensions inutiles qui peuvent parasiter les sensations.

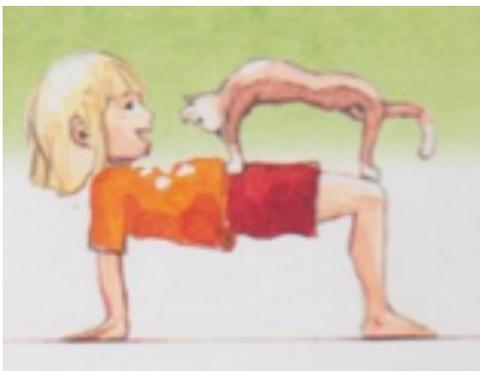
Se relaxer à l'école n'est pas une évidence. Ces moments nécessitent une préparation personnelle de l'enseignant cela veut dire qu'il est intéressant d'essayer sur soi les exercices proposés aux enfants, cela nous permet d'une part d'apprendre aussi à se détendre mais surtout d'acquérir une technique pour les montrer et expliquer aux enfants.

Vocabulaire : ne doit pas constituer un obstacle à la compréhension, pour les plus jeunes, employer un langage imagé, ex : le chat, la grenouille ...

Quels effets :

- Affinement de la perception de son schéma corporel
- Bien être physique
- Amélioration qualité d'écoute et d'attention





La Table :

Assis toi sur le sol, pose les mains derrière le corps et ramène les pieds près des fesses. Repousse toi ensuite avec les bras en soulevant les hanches. Ton ventre est maintenant le dessus de la table. Laisse au bout d'un moment la tête tomber vers l'arrière.

Le volcan

Tiens toi debout les jambes resserrées. Joins les mains devant la poitrine. Inspire profondément par le nez en laissant lentement cheminer les mains vers le haut, c'est la lave qui monte dans le cratère. Quand tes bras sont arrivés au dessus de la tête, expire



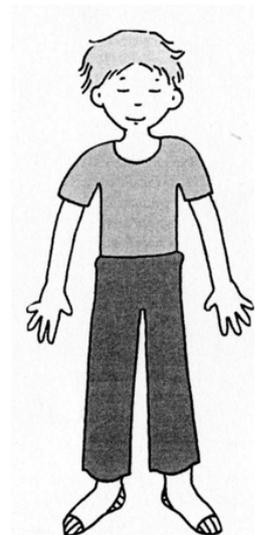
Le guerrier :

Tu vas faire le guerrier. Respire profondément par le nez et regarde fièrement devant toi. Avec la jambe droite tu fais un pas en avant et tu plies le genou pour qu'il se trouve au dessus du pied. Etire maintenant les bar, le droit devant et le gauche derrière. Regarde au delà de ton bras droit et reste dans cette posture. Invente une histoire ou tu es forte et courageuse. Refais la même chose avec l'autre jambe.



Le repos du guerrier :

" Allongez vous sur le dos, bras, jambe détendus. Laissez tout votre corps se détendre et devenir de plus en plus lourd. Rendez vous compte de tous les points de contacts qu'avec le sol, laissez votre corps se relâcher. Vos yeux s'enfoncent au fond de votre crâne, votre mâchoire est desserrée. Prenez conscience de votre respiration naturelle et laissez la se faire toute seule, ne faites aucun effort. Laissez votre ventre se gonfler, les côtes s'écartent, la poitrine se soulève, puis soufflez doucement"



La salutation au soleil

Bras le long du corps, les pieds ancrés dans le sol. J'inspire je lève les bras vers le soleil

J'expire : je **fonds** vers le sol jambe tendu. Main au sol ou main derrière les mollets j'étire la colonne vertébrale.

J'inspire j'étire la colonne vertébrale, je fléchis les jambes, main au sol (largeur des épaules)

J'expire je lance mes deux pieds vers l'arrière Ou je fais deux grands pas vers l'arrière pour devenir **une planche**

J'inspire mains posées au sol comme la largeur des épaules, je lève le buste pour le **cobra**.

Je retourne les orteils, J'expire, je lève mes hanches vers le haut et l'arrière. Pour la position v inverse, **chat qui s'étire**. Je presse les mains contre le sol Je relaxe le cou, Je peux plier les genoux si nécessaire pour être plus confortable

J'inspire je marche vers l'avant du tapis et étire la colonne vertébrale

J'expire je relâche

J'inspire et déroule dos vertèbre par vertèbre, les mains vers le ciel

J'expire main jointe vers la poitrine



ARBRE

Quand je plante mes racines
Loin sous la terre
Pour pousser vers le ciel
Je me concentre bien fort
Sur mon tronc puissant
En équilibre sur une jambe
J'étire très haut
mes membres



GRENOUILLE

Je suis une grenouille
Pour m'asseoir,
je m'accroupis
Je guette les mouches
Que je repère
Et, d'un coup
de langue express
Très vite la mouche disparaît



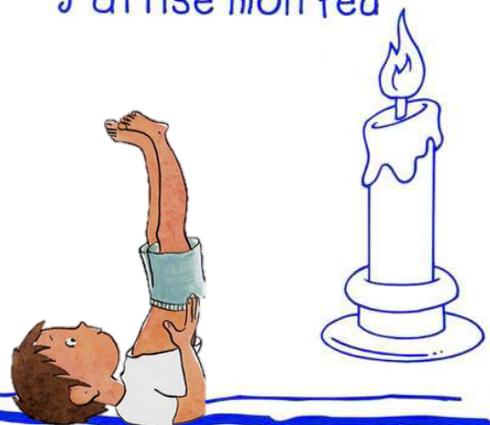
CHAT

A quatre pattes
Je m'arrondis
Je regarde mon nombril
Puis je me creuse
C'est pour mon dos
Une position délicieuse



BOUGIE

Je suis une bougie
Brûlante et brillante
En joignant mes paumes
Elles deviennent flamme
A chaque souffle
J'attise mon feu



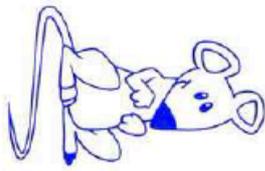
CASCADE

Du sommet de la montagne
Le ciel au bout des doigts
Je m'étire de haut en bas
L'eau coule en cascade
Comme c'est rigolo
De sentir couler l'eau.



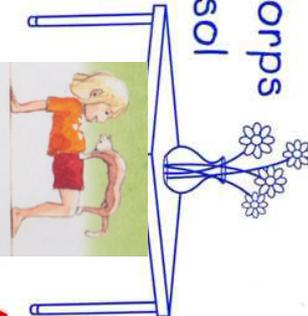
SOURIS

Tout arrondi
Menton rentré
Les yeux fermés
Je me fais tout petit
Me voici bien caché
Dans ma maison
Comme une souris



TABLE

Mes pieds et mes mains touchent le sol
Mes mollets et mes bras
me servent de jambes
Le reste de mon corps
se détache du sol
Pour que vous puissiez
y poser un vase.



OISEAU

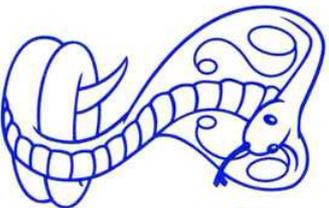
Sur mes orteils
Bien haut perché
J'ouvre mes ailes
Pour m'envoler



COBRA

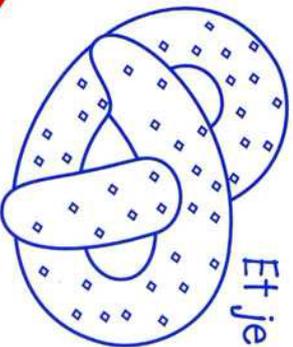


En appui sur les mains
Je bombe le torse
Mon dos, je le fais onduler
Et mes épaules sont larges
Je montre ma force
Attention,
Je pourrais attaquer !



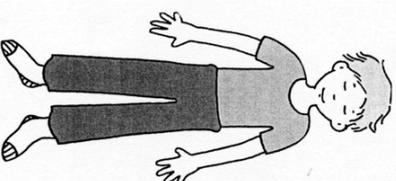
BRETZEL

Bien assis en tailleur
Main gauche sur le genou droit
Je tourne le haut du corps
Et je regarde derrière moi



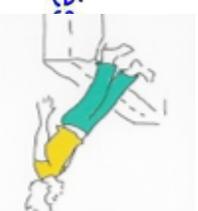
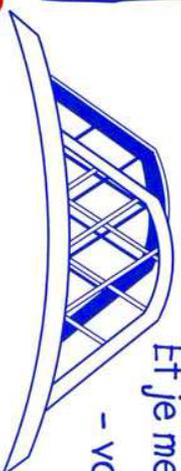
POUPÉE DE CHIFFON

Rien à penser
Rein à faire
Ne rien faire
Te fait du bien



PONT

Le dos bien appuyé
Genoux pliés et pieds posés
Je pousse mes hanches
Très très haut
Mes mains se joignent sous mon corps
Et je me hisse encore plus fort
- vous avez vu ?



La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.



2 La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installée sur tes genoux, les bras relâchés.



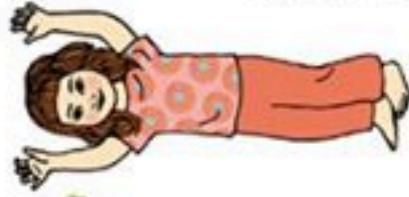
4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



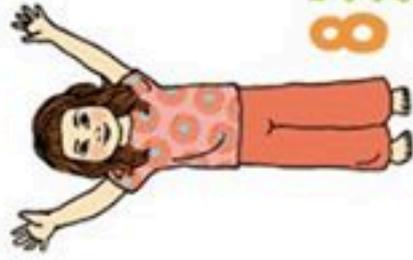
5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.



6 Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu poses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.



7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !



8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !

L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique.

Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !



1

Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.

2

Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées...

Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...



3

... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.



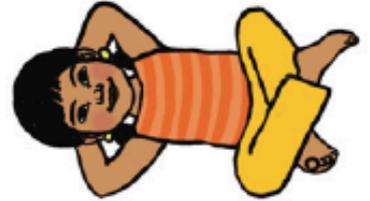
4

Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !



5

Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !



6

Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !



LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



1 Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



2 Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



3 Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



4 Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !



LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



1 Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



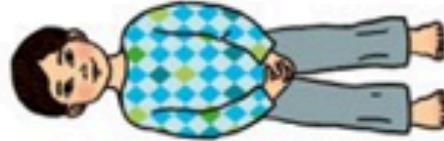
4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



1 Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !



2 Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



3 En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4 En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



5 Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6 Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.



7 Et te voilà debout ! Tu recommences ?



L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,
quand on est agité ou excité !



1

Tu es debout comme
un arbre bien planté,
Impossible à déraciner.
Tu as le haut du corps
bien relâché, tes bras
pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler,
souffler... Tes branches
balancent d'un côté, elles
balancent de l'autre côté.



3



Le vent souffle de plus en
plus fort, c'est la tempête !
Tes branches se mettent
à s'agiter, à se soulever,
mais ton tronc, lui, reste
bien planté.

4

Le vent commence à se
calmer... Tout s'arrête.
Tes branches ne bougent plus
du tout, un petit instant... Puis
le vent recommence à souffler.
(Tu recommences tout 3 fois.)

