

Séquence yoga cycle 1 :



I-Ce qu'il faut savoir :

1-Matériel et lieux :

Cette séquence de yoga peut se **faire chez soi**, l'enfant aura juste besoin **d'un tapis et des images avec les exemples de figures de yoga** qui lui permettront avec l'aide d'un adulte de les réaliser.

Il est important que l'enfant fasse cette activité dans une pièce de la maison **silencieuse** en mettant en fond une musique de relaxation que vous trouverez facilement sur Youtube.

2-Durée de l'activité :

Selon l'âge de votre enfant, la durée de cette activité ne dure pas le même temps. En effet :

- Pour les enfants de 3 à 4 ans en PS (petite section) : **10 à 15 minutes**
- Pour les enfants de 4 à 5 ans en MS (moyenne section) : **15 à 20 minutes.**
- Pour les enfants de 5 à 6 ans en GS (grande section) : **20 à 30 minutes.**

II-Le déroulement de l'activité :

1-L'échauffement : (5 à 10 minutes selon l'enfant)

Dans un premier temps il est important de proposer à votre enfant une première phase d'entraînement qui lui permettra de se préparer et de rentrer dans l'activité. Mais aussi pour que votre enfant ne se blesse en s'échauffant tous les muscles.

Exemple d'échauffement : « la toilette du chat » :

- Premièrement les enfants s'assoient en tailleur et ferme les yeux.
- Deuxièmement avec une voix douce, donnez à votre enfant l'organe à toucher et à quoi cela est utile pour lui faire prendre conscience du rôle de chacun de nos organes.
Exemple : chaque enfant se frotte les yeux pour voir, puis se masse le nez pour respirer, puis la bouche pour manger, les oreilles pour entendre, le cerveau pour réfléchir et mémoriser, etc.

- Troisièmement, pour faire découvrir l'énergie qui se trouve en nous demander aux enfants de se frotter les mains et d'approcher leurs mains à 2 mm du visage. L'enfant se rendra alors compte de la chaleur qui se dégage.

2-Les postures : (de 10 à 20 minutes selon l'enfant)

Voici quelques exemples de postures que vous pouvez faire faire à vos enfants. Essayez d'apprendre chaque jour une nouvelle posture et de revoir les anciennes.

Vous trouverez à la suite :

- *L'aigle royal*
- *L'éléphant*
- *La petite plante qui pousse*
- *La tortue*
- *Un auto-massage des oreilles*
- *Le chien qui s'étire*
- *La vague*
- *L'abeille*
- *Le cobra*
- *Le crapaud*
- *Le fauteuil*
- *Le flamant rose*
- *Le paon*
- *Le sapin*
- *Le bébé*

L'aigle royal

Cette posture tonifie particulièrement les muscles des bras et des jambes. Elle aide à évacuer le stress. La puissance de l'image de l'aigle renforce l'estime de soi et donne du courage !



1 Tu es debout, les pieds bien ancrés dans le sol. Tes bras sont relâchés et ton regard aiguisé... Tu es l'aigle royal !

2 Tu écarter tes pieds, tu plies tes jambes légèrement, pour être bien stable maintenant. Tu te prépares à voler...



4 Et hop, tu soulèves ton autre aile. Tes deux ailes sont écartées et tu te prépares à les étirer. Tes doigts se regardent : un pouce vers le haut (pauze de main vers toi) et un pouce vers le bas (dos de la main vers toi).

5 Maintenant, tes doigts bien crochetés, tu tires de toutes tes forces : oh hisse ! Tu sens que tes ailes s'agrandissent... Te voici prêt à t'envoler !



3 Et tranquillement, tu vas ouvrir tes ailes. D'abord, tu plies un bras, le coude au niveau de la poitrine, le dessus de ta main effleure ton cœur...



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 ?



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 installé sur tes genoux, les bras relâchés.

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



6 Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses 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 !



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.

Un auto massage des oreilles

Le massage des oreilles stimule le corps tout entier. Il permet aussi à l'enfant de développer son sens auditif et cela améliore considérablement sa qualité d'écoute !



1 Bien assis sur tes deux fessiers tu te sens bien, tu es relaxé !

2 Avec 2 doigts écartés sur chacune de tes mains, on dirait que tu mimes la lettre «V» ! Tes autres doigts sont bien repliés.



3 Les index derrière et les majeurs devant, tu frottes énergiquement !



4 Tu étires bien le haut de tes oreilles : cela s'appelle les pavillons ! Comme c'est bon !

5 Toujours bien droit pour rester sur ton axe, cette fois, ce sont les lobes de tes oreilles que doucement tu malaxes !



6 Et voilà tes oreilles bien dégagées toutes prêtes à écouter les mots, les sons, le chant des oiseaux... ... Et aussi la musique qui rend notre cœur si gai !



Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

1 Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.



2 En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pied se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.



3 Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons veulent se poser sur le sol.

4 Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Relâche bien ta tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.



5 Maintenant, tu redescends doucement sur les genoux, et tu reviens à quatre pattes.



La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

- 1** Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



- 2** Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau*. Qu'il est beau !

- 3** Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



- 4** Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



- 5** En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !



- 6** Puis tu vides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.



Texte : Elisabeth Joanne. Illustrations : Ilya Green.

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 !

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



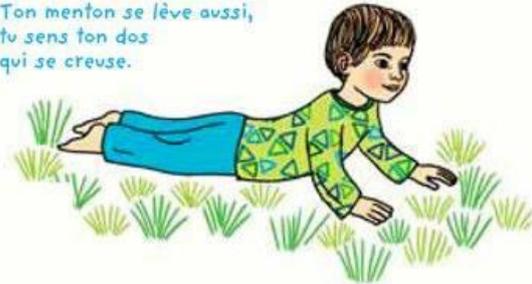
- 2** Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...



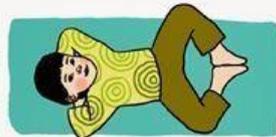
Le crapaud

La posture du crapaud assouplit l'articulation des hanches, étire les bras et muscle l'abdomen.

- 1** Tu es un crapaud sur le dos et au repos. Tes jambes sont en ouverture et tes deux pieds se touchent. Les bras écartés, tout détendus et à plat sur le sol, tu te relaxes tranquillement.



- 2** Tu te réveilles doucement et tu étires un peu tes bras avant de les placer sous ta tête.



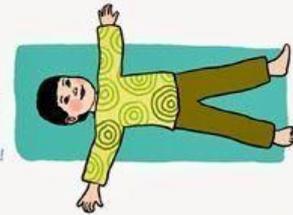
- 3** Tes jambes se déposent maintenant au sol, les genoux très écartés, pied contre pied.

- 4** Alors tu poses tes mains sur le haut des cuisses, tu prends une grande inspiration...



- 5** ... Et tu soulèves la tête, comme si tu voulais regarder les nénuphars, à la surface de la mare. Tes jambes n'ont pas bougé et tes deux pieds se touchent toujours.

- 6** Puis tu redescends doucement ta tête. Tu allonges tes bras et tes jambes. Tu as bien mérité de te reposer un peu avant de recommencer !



Le fauteuil

La posture du fauteuil fortifie le dos, muscle les membres et permet de bien s'ancrer dans le sol. L'immobilité exigée par la posture et le regard fixe améliorent la concentration. (Faire tenir la posture plus ou moins longtemps selon l'âge de l'enfant.)



- 1** Tu es debout, bien droit, tes bras sont relâchés le long du corps. Tu regardes bien droit devant toi. Tu respirez tranquillement.



- 2** Toujours le regard bien fixe, en expirant, tu commences à descendre tout doucement en pliant un petit peu tes jambes. Attention, tes talons ne doivent pas décoller du sol !



- 3** Ta tête et ton dos sont bien droits comme le dossier d'un fauteuil. Tu plies encore un petit peu plus les jambes...



- 4** Tu allonges les bras devant toi. Ils sont bien tendus et tes mains aussi, jusqu'au bout des doigts. Ce sont les accoudoirs du fauteuil. Et maintenant, reste immobile un instant.

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



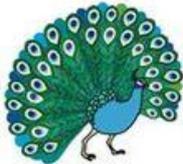
4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...



6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !



Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



1 Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.



2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarter lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...



5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de «faire la roue» !



6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respirez tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

Le sapin

La posture du sapin fortifie les membres et étire toute la colonne vertébrale. Il est intéressant de faire garder la posture pendant une ou deux minutes, car cette immobilité améliore l'équilibre tout en apprenant la patience.



1 Tes pieds presque joints, tes bras relâchés le long du corps, tu regardes loin devant toi.



2 Tes deux mains l'une contre l'autre, placées au niveau de ta poitrine, tu prépares le sommet, la cime de ton sapin !



3 Tu serres toujours tes deux mains en écartant bien les coudes. Et tu appuies très fort sur tes deux pieds en fléchissant un peu tes jambes. Sens-tu comme les racines de ton sapin s'enfoncent dans le sol ?



4 Puis, en inspirant bien, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant toujours tes mains l'une contre l'autre.



5 Et en expirant, tu pouses sur tes pieds pour que tes jambes et tes bras se déplient. Tout ton corps s'étire. La cime de ton sapin monte vers le ciel, et ses racines puissantes s'enfoncent dans la terre. Quel magnifique sapin !

Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



1 Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

2 Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



3 Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

4 ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !

3-Après les postures :

Il est important de faire un retour au calme avec vos enfants pour clôturer la séance de yoga. Vous pouvez par exemple demander à vos enfants de se mettre sur le dos et de mettre une main sur le ventre pour sentir leur respiration (ventre qui se gonfle et se dégonfle).