

YOGA

Pour bien débiter la journée , rien de tel qu'une petite séance de yoga .

Se dire bonjour

Nous prenons le temps de nous dire bonjour avec une petite chanson .

« Bonjour les amis, avez-vous bien dormi ?
(balancement des bras), Oui, j'ai bien dormi et j'en suis ravi (frapper les pieds dans le sol),
Pour vous souhaiter (se pencher en courbant le tronc), une bonne journée
(ouverture des bras vers l'avant), je vous envoie un énorme baiser (ouverture des bras vers le haut) sur le bout du nez
(poser le doigt sur ce nez) ».

2. Se réveiller

Pour pouvoir jouer et découvrir notre corps il faut commencer par bien le réveiller.

. Le but est de prendre conscience des diverses parties de son corps et de les nommer. Alternier pour éveiller les diverses parties de son corps un des trois rituels suivant :

Le clown se réveille

*Il se débarbouille le visage en frottant les mains par mouvements circulaires.
Il s'habille : il allonge un bras vers le plafond pour attraper un pull et il l'enfile (une main glisse sur le bras opposé, puis inversement). Puis les 2 mains glissent sur la tête, le long de la tête, du cou, des épaules, du buste, pour enfiler le pull jusqu'à la taille.*

Il allonge les 2 mains vers le sol pour attraper son pantalon et il l'enfile en glissant les 2 mains le long d'une jambe, puis l'autre.

Salut le soleil :

Debout les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.

Puis tu recule tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.

En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.

Tu montes les fesses vers le haut pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire.

D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.

Tu baisses la tête en soufflant. Puis en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant la tête.

Une fois debout tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salues le soleil pour bien commencer la journée.

La toilette du petit chat :

Bien assis sur tes genoux tu es un petit chat et tu prépares à faire ta toilette. Tu te lèches une main (en faisant semblant). Puis tu te lèches l'autre main. Tu te nettoies le visage en faisant des ronds sur tes joues avec tes mains.

Maintenant tu nettoies ton cou de petit chat. Tu frotes ton épaule droite, ton bras, ta main. Puis tu masses ton épaule gauche, puis le bras, jusqu'au bout des doigts !

Et pour être bien propre, tu reprends un peu de salive sur ta langue.

Pour essayer de rendre les choses plus abordables quelque soit l'âge des élèves, essayer de s'appuyer sur une image mentale et donc choisir des thématiques de séance..

Séance 1 : Au bord de l'eau :

La grenouille : Accroupi, mains à terre entre les genoux.

Les enfants restent dans cette posture puis peuvent sauter le plus haut possible. Ils peuvent aussi mettre leurs mains sur leurs genoux et rester dans cette posture (équilibre).

le pont : allongé sur le dos, plier les jambes et redresser son ventre et ses fesses vers le haut, rentrer le menton puis se rasseoir et se rallonger.

le flamant rose : debout, les mains sur la taille, soulever la jambe droite et la tourner sur le côté pour poser sa paume de pied sur le côté du mollet. Reposer son pied

la tortue. : Assis en tailleur faire passer les bras sous les mollets, tourner les paumes de mains vers le haut et descendre le menton vers la poitrine.

Bonne séance et à bientôt