

AVANT

INSTALLATION

- Chanter sur l'air de « Sur le pont d'Avignon »

***C'est le temps du Yoga
On prépare, on prépare
C'est le temps du yoga
On prépare notre matelas***

***Et on inspire ainsi (faire entrer l'air dans notre corps)
Et on expire comme ça (souffler logtemps)***

***C'est le temps du yoga, on se calme, on se calme
C'est le temps du yoga, on se calme comme ça***

- Installer un petit tapis ou une couverture au sol

MISE EN CONDITION:

- « .Nettoyage de la maison »

Nous réveillons notre corps de la tête aux pieds

Nous tapotons, frottons et nommons chaque partie de notre corps:

Debout, nous commençons par le crâne, puis le front, les joues le menton, le cou, les épaules, les bras (l'un puis l'autre), la poitrine, le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds.

Puis on remonte dans le dos: les talons, les mollets, les cuisses, les fesses, le dos, la nuque et on termine par le crâne de nouveau.

- « .Nettoyage des poumons »

Se mettre en position du bûcheron: les poings au-dessus l'un de l'autre, les bras tendus par-dessus la tête

Se pencher en avant et dire d'un coup sec « HA! »

PENDANT

APPRENTISSAGE DES POSTURES

Choisir une posture puis la maintenir quelques instants

Vous pouvez refaire la même posture plusieurs fois en alternance avec d'autres. (*cf les postures jointes*)

APRES

SOUFFLE – RESPIRATION- RELAXATION

- Le souffle:

En imaginant respirer le parfum d'une fleur, on bouche une narine avec un doigt et on respire avec l'autre puis on alterne.

- L'abeille:

Se boucher les oreilles, fermer les yeux et faire « BZZZZ » pour faire vibrer tout son corps

- Balle de tennis:

L'enfant est couché sur le dos, les yeux fermés. Faire le contour de son corps avec une balle, tout doucement. IL aura alors prise de conscience de son corps dans tout son ensemble

- Mon ventre est une vague:

Donner un objet à votre enfant couché sur le dos.

Demandez lui de mettre l'objet sur son ventre.

Faites inspirer et expirer: le ventre se gonfle et se vide comme un ballon

Avec l'objet, votre enfant pourra plus facilement voir le mouvement de vague qui se produit lors de sa respiration

- Ecouter les bruits environnants:

Ecouter d'abord les petits bruits lointains puis rapprochés (frotter dans vos mains, taper sur vos genoux...). Les yeux sont toujours fermés

- Ecouter la musique qui diminue

Mettre le volume de la musique un peu fort puis le diminuer, votre enfant doit toujours bien l'écouter. Les yeux sont fermés