T'as vu mes muscles ?

Michel Van Zeveren



Une initiation au yoga pour se concentrer, se détendre et méditer.

Matériel

- Un endroit calme, sans distraction
- Un tapis par enfant
- Chaque enfant doit avoir un pull ou un gilet pour se couvrir à la fin de la séance.



l'école des loisirs
T'as vu mes muscles ? - Michel Van Zeveren

1 Début de la séance

Vous pouvez commencer la séance en introduisant le yoga aux enfants : est-ce qu'ils en connaissent l'origine ? Est-ce qu'ils ont déjà pratiqué ? Ces questions vous permettront d'amorcer la séance, de les intéresser à la pratique et de les faire s'investir davantage aux exercices qui suivront.

Le yoga est née en Inde. Il est difficile de savoir précisément quand a commencé cette pratique, mais certaines découvertes archéologiques situent sa création vers 5 500 av. J.-C.

Cette pratique favorise la concentration, la méditation et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Pour les enfants comme pour les adultes, le yoga permet de détendre l'esprit, de diminuer le stress et de renforcer la conscience de soi.

2 Des exercices respiratoires

La respiration joue un rôle clef dans la pratique du yoga : elle est le pont entre le corps (qui fait l'effort) et l'esprit (qui permet à l'enfant de se détendre et d'être apaisé). Grâce à la respiration profonde, le système nerveux parasympathique est activité, ce qui permet de se détendre.

Faites d'abord quelques exercices pour lier corps et esprit, et ancrer les enfants dans l'exercice :

- debout, pieds parallèles, bras écartés sur les côtés, épaules détendues : inspirez profondément, faites trois cercles avec les bras vers l'avant poumons pleins, puis cinq cercles vers l'arrière, relâchez le souffle. Répétez cet exercice trois fois.

- debout, pieds parallèles, bras détendus le long du corps : tournez la tête vers la droite en inspirant et revenez vers l'avant en expirant, puis tournez la tête vers la gauche en inspirant et revenez vers l'avant en expirant. Répétez cet exercice trois fois.

- debout, jambes serrées, pieds collés : inspirez et levez le bras droit à hauteur d'épaule. Retournez la paume vers le ciel. En expirant, levez le bras complètement. Inspirez et penchez le corps complètement vers la gauche. Le corps doit former une demi-lune. Faites plusieurs respirations profondes. Inspirez et redressez-vous. Expirez et ramenez le bras le long du corps. Détendez un peu vos épaules et vos jambes. Demandez aux élèves de comparer côté droit et côté gauche, puis faites le même exercice côté gauche.

En fonction de vos élèves, de leurs besoins et de leur concentration, vous pouvez choisir l'un ou l'autre des exercices précédents ou en faire plusieurs.



l'école des loisirs

T'as vu mes muscles ? - Michel Van Zeveren

3 Les postures de la petite grenouille



La petite grenouille veut devenir forte pour survivre dans la jungle. Elle va prendre exemple sur d'autres animaux, mais pas seulement...

Associez un personnage qu'ils connaissent à la séance de yoga permettra aux enfants de mieux s'identifier et de s'investir davantage dans l'exercice.

Les animaux



Le chien tête en bas



Le flamant rose



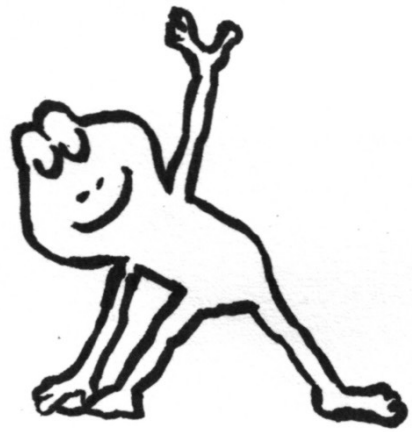
La girafe



L'aigle royal

l'école des loisirs
T'as vu mes muscles ? - Michel Van Zeveren

Les formes



Le grand angle



Le pousse mur



Le lotus



Le pont inversé

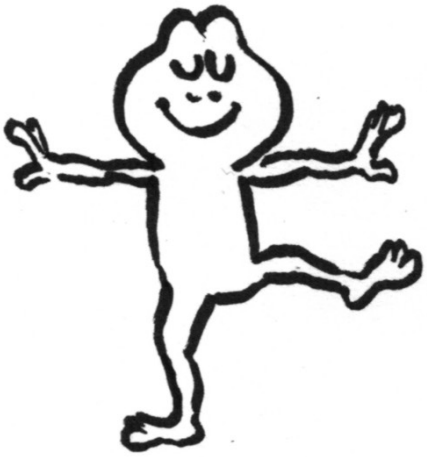
Les personnages



Le guerrier



Le surfeur



L'équilibriste



Le mime

Les personnages



Le danseur



Le pharaon

Pour chacune des postures, l'objectif est de tenir la position en faisant plusieurs respirations profondes. Entre chaque posture, prenez le temps de détendre les épaules, les jambes, les bras, etc.

4 La détente

Après avoir réalisé les postures que vous souhaitiez faire, dites aux enfants d'enfiler un pull ou un gilet. Faites-les s'allonger sur le dos sur le tapis, jambes et bras détendus.

La détente est nécessaire pour reposer le corps et profiter pleinement de l'apaisement apporté par les postures.

Invitez les enfants à écourter leur respiration et à allonger l'expiration pour bien se détendre.

Voici quelques exercices que vous pouvez mettre en place :

- la respiration carrée : inspirez pendant 4 secondes, tenez poumons pleins 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, tenez poumons vides 4 secondes. Répétez l'exercice plusieurs fois. Si les enfants sont à l'aise, vous pouvez faire l'exercice sur 5 secondes, puis sur 6, etc.

- la visualisation : guidés par votre voix, faites-les s'imaginer sur une plage. La mer vient lécher la plage, puis repart tout doucement. Il faut que la respiration des enfants se cale sur ce rythme de va-et-vient lent.

- le soleil : imaginez comme un soleil qui entoure votre poitrine, respirez dans ce soleil pour qu'il parcoure tout votre corps.

Une fois que les enfants sont détendus, laissez-leur le temps de revenir tranquillement en position assise.

l'école des loisirs

T'as vu mes muscles ? - Michel Van Zeveren