

LE YOGA POUR LES ENFANTS

Ou Comment libérer son enfant intérieur face au
conditionnement.

Mémoire de fin d'étude de l'école Internationale de Yoga de Maître Babacar
KHANE.

Lorène ENON

Octobre 2017

SOMMAIRE

I.	Pourquoi avoir choisi ce sujet ?	4
II.	Qu'est-ce que le yoga pour les enfants ?	5
1)	Les différences avec le yoga pour les adultes.	5
2)	Pourquoi faire faire du yoga aux enfants ?	5
III.	Mon expérience avec les enfants :	6
1)	Les difficultés rencontrées :	6
a)	Retrouver sa petite fille intérieure :	6
b)	L'autorité :	7
2)	Ma formation :	9
3)	Ma méthode de travail :	10
a)	Plan d'une séance :	10
b)	Exercices de recentrage, de respiration :	11
1.	La respiration de l'abeille :	11
2.	Respiration du tobogan :	12
3.	Respiration de la chemi « nez » :	12
4.	Danse du ventre :	13
5.	Respiration abdominale avec un bateau en papier ; origami :	13
c)	Phase d'échauffement :	13
1.	Exercice du « popcorn » :	13
2.	La soupe de Yoga :	14
3.	Berçer bébé :	14
4.	La machine à laver et le sèche-linge	14
d)	Exercices sur les 5 sens :	15
1.	L'ouïe :	15
2.	L'odorat :	18
3.	La Vue :	19
4.	Le toucher :	22
5.	Le Goût :	27
e)	Autres exercices.	28
1.	Salutation au soleil.	28
2.	Salutation au soleil de yoga Egyptien :	29

3.	Salutation à la Lune :	31
4.	Histoires inventées selon le thème du jour :.....	33
-	Le crocodile qui rêvait d’aller à la Mer.....	33
-	Histoire sur le thème de l’été ou de la mer ou du soleil :	34
-	Histoire sur le thème de l’automne :	35
-	Histoire sur le thème de l’hiver :	36
-	Histoire sur le thème d’halloween :	37
-	Histoire sur le thème de la pluie :	38
-	Histoire sur le thème du vent :.....	39
-	L’Histoire du chevalier et du guerrier :.....	40
5.	1,2,3 soleil Yoga :.....	41
f)	Détente.....	42
1.	Méditation.....	42
-	Poème :.....	42
-	Méditation du pharaon :	43
-	Méditation de la momie :.....	43
2.	Fin de séance, débriefing :.....	44
-	Chant	45
-	Coloriage de mandala.....	45
g)	Séances parents/enfants :.....	48
h)	Activités créatives :.....	48
IV.	Mes projets :.....	Erreur ! Signet non défini.
	CONCLUSION :	50
	REMERCIEMENTS :.....	51
	BIBLIOGRAPHIE :	52
	PIECES JOINTES :.....	53

I. Pourquoi avoir choisi ce sujet ?

Ma grand-mère était professeur de yoga. Je me souviens d'elle le matin très tôt dans le jardin de notre maison de vacances familiale...elle était souvent sur la tête ça me faisait beaucoup rire.

Elle me faisait faire du yoga dans le jardin très souvent dès mon plus jeune âge...mais sans me l'imposer. Elle me faisait lire des livres comme : Monsieur « moi » et Monsieur « soi » ...

Elle me faisait écouter des cassettes de pensées positive en méthode subliminale...Je suis d'ailleurs persuadée que c'est grâce à ça que je suis aussi forte et positive aujourd'hui.

J'ai toujours fait du yoga mais jamais sérieusement, à chacun de mes voyages j'essayais de prendre quelques cours mais je ne pratiquais pas seule.

Et puis lors de ma première grossesse en 2012 le yoga a été une révélation... Après mon accouchement j'ai rencontré Josette Frignac qui enseigne le yoga égyptien dans mon village Villefranche sur mer. Au début je trouvais que ce yoga n'était pas assez dynamique mais qu'en postnatal c'était très bien... et en 1 mois j'étais accro !!!

Puis très rapidement Josette m'a parlé de l'école de Babacar Khane...et après sa venue à Villefranche en Mars 2013 j'ai décidé de m'inscrire pour le séminaire de Viviers en Octobre... et donc de m'inscrire à l'école de formation.

Au départ je voulais faire mon mémoire sur le yoga pré et post natal mais Josette qui a un très bon flair m'a orientée vers le yoga pour les enfants étant donné que j'en faisais avec ma fille.

Cette année-là le gouvernement a réorganisé les temps d'éducation avec des activités proposées aux enfants de 15h30 à 16h30...Les fameux TAPE. La mairie de Villefranche sur mer m'a proposé d'enseigner le yoga aux enfants en tant que bénévole. Nous avons mis en place l'activité « éveil des sens » pour les 3 sections de maternelle...Voilà comment tout a commencé.

II. Qu'est-ce que le yoga pour les enfants ?

« De grands esprits dans de petits corps »

1) *Les différences avec le yoga pour les adultes.*

Le yoga pour les enfants est similaire à celui pour adultes, sauf qu'il a été repensé dans son enseignement pour devenir plus ludique, accessible et compréhensible. Il renforce une philosophie de vie positive, axée sur le bien-être physique et émotionnel.

2) *Pourquoi faire faire du yoga aux enfants ?*

Le yoga permet à l'enfant dans un premier temps de prendre conscience de son corps et de sa respiration. C'est l'occasion pour l'enfant de découvrir les possibilités de son corps tout en lui faisant prendre conscience que nous sommes tous différents...Ce qui amène à une prise de conscience de l'importance du respect. Le respect pour soi-même et pour les autres, parce que les relations, les échanges sont capitaux pour acquérir de bons apprentissages.

Pour certains enfants le yoga leur permet de se calmer, pour d'autres, de faire le plein d'énergie.

Le yoga leur permet de comprendre, d'être à l'écoute de ce qui se passe dans leur corps et dans leur tête. Cela permet aux enfants de sentir petit à petit l'unité de leur corps, de leur mental et de leur cœur. Il permet aux enfants de mieux gérer leurs émotions, leur fatigue, d'être plus attentifs à eux-mêmes et aux autres, tout en développant l'imagination.

Le yoga pour enfants commence à s'intégrer peu à peu dans le monde de l'éducation. C'est une très bonne chose et d'ailleurs le ministère de l'Éducation nationale a agréé la démarche en juillet 2013, tant elle devient d'utilité publique. L'intégration de cette discipline correspond à de réels besoins : « Bien dans son corps, bien dans sa tête ! ». Il est fondamental aujourd'hui de relier le corps à l'intellect. Pour un bien-être global de l'enfant. Son besoin de calme pour se concentrer sur les activités scolaires devient une évidence, parfois même une priorité.

Un des problèmes cruciaux des enseignants (parfois des parents) est de constater que l'agitation des élèves est de plus en plus présente dans les classes. On déplore leurs difficultés à se poser, à se calmer, à se concentrer sur ce qui leur est demandé à l'école. La stimulation excessive de leur attention visuelle par la multiplication des écrans, mais également la surstimulation auditive crée une dispersion de leur écoute. L'omniprésence du bruit dans leur univers familial (télévision, transport, cantine, récréation...) fait que leur écoute devient fugitive. Quand nous leur demandons d'écouter, nous avons parfois l'impression qu'ils ne nous entendent pas. Ce déficit de l'attention engendre forcément du stress. Celui de l'enseignant, qui n'arrive pas à obtenir le calme indispensable au bon déroulement d'une

journée scolaire. Mais également le stress chez l'élève, qui ne comprend pas très bien ce qu'on lui demande...

III. Mon expérience avec les enfants :

1) *Les difficultés rencontrées :*

a) *Retrouver sa petite fille intérieure :*

Enseigner le yoga aux enfants a été pour moi comme un voyage initiatique.

Le fait de devenir Maman, de commencer à enseigner à des enfants et d'autres expériences de la vie qui n'ont pas été simple m'ont mise face à moi-même et j'ai eu le courage de faire un travail sur moi. Avec le père de mes enfants nous avons fait le tour du monde pendant 8 années mais comme dit si bien Gandhi : « Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. »

Cela m'a permis de retrouver ma petite fille intérieure. Car pour s'adresser à des enfants il est bon d'être un grand enfant. Le fait que ma fille a le même âge que mes élèves m'a aussi beaucoup aidé.

Enseigner aux enfants m'a libérée, je me suis sentie revivre grâce à eux, m'amuser sans avoir peur du jugement d'adultes... ce qui plaît beaucoup à mes élèves c'est que je me mets à leur niveau, nous sommes tous égaux pas de supériorité de l'adulte. Le respect n'est pas basé sur la peur d'une sanction mais sur le respect mutuel d'être humain à être humain.

Je me rends compte après toutes ces années que le conditionnement social, culturel et familial a eu un effet très profond chez moi que je ne soupçonnais même pas. J'ai pourtant eu une enfance de rêve avec des parents qui ont fait de leur mieux. Mais c'est vrai que ce sentiment de peur de décevoir, peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimée était très ancré en moi et grâce aux enfants et au yoga j'ai pu m'en libérer et grandir enfin, sans peur ... ou presque...

A plus de 30 ans il était temps !!!

Qu'est-ce que le conditionnement social ?

Ayant fait des études de marketing, je réalise en rédigeant ce mémoire que dans la grande distribution le mot conditionnement est utilisé pour l'emballage des produits. Le conditionnement social c'est ça ; nous sommes comme des produits emprisonnés dans une poche en plastique ou en carton. La société essaye de nous mettre tous dans les mêmes cases. Un enfant qui est un peu plus actif que les autres ou qui parle plus tard que la moyenne est considéré comme anormal voir parfois autiste ou hyperactif. La société nous met des étiquettes.

Le conditionnement selon Osho : Tant que vous ne renoncez pas à votre personnalité, à votre « moi », vous ne trouverez pas votre vraie individualité. Cette dernière est l'essence de votre existence. La personnalité est imposée par la société qui elle, refuse l'individu car il ne suit pas le troupeau des moutons. L'individu se comporte comme un lion : il avance seul. Les moutons quant à eux restent dans leurs troupeaux puisque cela est plus confortable et que c'est une place sûre. De plus, si un ennemi apparaissait, le mouton a de grandes chances de rester inaperçu dans son troupeau. Mais un lion, lui, prend le risque de s'exposer seul.

Vous êtes tous né lion. Cependant, la société vous conditionne et programme votre mental à se comporter comme un mouton. On vous inculque une personnalité qui est conforme, polie, manipulable, influençable. La société recherche des esclaves, elle ne s'intéresse pas à des êtres épris de liberté. Elle souhaite des moutons car seule l'obéissance de ces derniers lui permet de grands intérêts.

Qu'est-ce que le conditionnement culturel ?

Notre âme a décidé de se réincarner dans une certaine famille, dans un certain pays avec une certaine culture. Nous arrivons au monde avec déjà une étiquette de français par exemple ou africain ou Suisse. Nos habitudes culturelles sont très ancrées en nous sans que nous nous en rendions compte.

Qu'est-ce que le conditionnement familial ?

Je me suis rendue compte que nous reproduisons souvent nos schémas familiaux. Par exemple si nous avons grandi dans une famille unie avec des parents non séparés il est très très dur d'accepter une séparation (ce qui est mon cas). Car le père de mes enfants m'a quitté il y a un an suite à la naissance de notre deuxième enfant. Cette séparation a eu l'effet d'une explosion. J'ai cru que ma vie était terminée mais un an après je me rends compte que cet électrochoc a été une bénédiction (enfin j'y travaille encore) l'acceptation a été très dure.

b) L'autorité :

J'ai donc commencé à enseigner le yoga à l'école maternelle de Villefranche grâce aux nouveaux temps périscolaires. 3 jours par semaine de 15h30 à 16h30. Le mardi un groupe de petite section (3 ans), jeudi un groupe de moyenne section (4 ans) et vendredi un groupe de grande section (5 ans). Chaque groupe était composé de 14 élèves maximums.

Etant donné qu'une animatrice de yoga était déjà présente en école primaire ils m'ont demandé de proposer une autre activité, un autre intitulé. Je leur ai proposé un atelier « éveil des sens ».

J'intervenais sur des périodes de 6 semaines une fois par semaine. Mon idée était de faire chaque semaine un atelier sur un sens différent et de terminer le cycle par une séance dans laquelle je faisais un mélange de ce qu'ils avaient préféré.

La première chose à prendre en compte : Je récupérais les enfants en fin de journée.

Des enfants fatigués, parfois survoltés.

Une autre chose aussi : Les enfants n'étaient pas volontaires.

Une de mes erreurs a été d'aborder les enfants comme une maman (étant tous des petits copains de ma fille) plutôt que comme un professeur de yoga. Etant donné l'horaire de mon intervention je voulais leur faire passer un bon moment, je voulais leur plaire, je voulais qu'ils m'apprécient. Donc mes débuts ont été quelque peu chaotiques car bien évidemment ces interventions se sont transformées en récréation. J'ai rencontré des difficultés par rapport à l'autorité. Je ne voulais pas faire le gendarme, je ne voulais pas imposer le yoga aux enfants. Je voulais qu'ils viennent d'eux même à moi.

Je proposais donc des exercices ludiques, des jeux sans obligation de participer. Et ceux qui ne voulaient pas participer je leur demandais simplement de rester calme et de ne pas perturber les autres ce qui bien évidemment n'était pas respecté. Mes cours ne se déroulaient pas dans le calme absolu comme je l'aurai souhaité. D'où cette impression de chaos au début. Plus d'une fois je me suis sentie complètement vidée. Je me suis demandée pourquoi je m'étais lancée dans un tel projet ? Le regard des autres animateurs ou instituteurs n'était pas simple à gérer mais j'ai tenu bon... je ne voulais pas faire la police.

Et puis petit à petit j'ai trouvé des astuces pour intéresser les uns et les autres.

Par exemple je proposais un coloriage de mandala à certains pendant que je faisais une chanson de prise de conscience du corps avec les autres.

Ou sinon je choisisais un « maître de cérémonie ». Généralement je choisisais un élève perturbateur pour le centrer, le valoriser. Tout le long du cours il allait être mon petit assistant, c'est lui qui tenait le bâton magique ou qui faisait sonner les bols, c'est lui qui interrogeait ses camarades sur la météo intérieure... etc...

J'ai commencé à avoir les premiers résultats concrets. Au bout de 3 séances avec le premier groupe cela a été très gratifiant pour moi et j'ai su que j'étais sur la bonne voie.

Au bout de 3 semaines. Ce petit garçon très actif (tout le monde m'avait prévenu « holala celui-là il est terrible tu n'en tireras rien » ...etc.) qui m'observait sans participer est venu pour « jouer au yoga » et ça a été magnifique, il a tout fait avec grand plaisir !!! que du bonheur.

Et oui, ce sont souvent les enfants les plus difficiles les plus sensibles.

Bien sûr ce n'était pas gagné il a continué à m'en faire voir de toutes les couleurs mais de temps en temps lorsqu'il était disposé c'était magnifique et ça lui a fait beaucoup de bien.

Au fur et à mesure j'ai pris mes marques j'avais de plus en plus confiance en moi et en mon enseignement. Et j'ai réalisé qu'il fallait que je me protège que je m'économise que ce n'était

pas normal de se sentir complètement vidée après un atelier de yoga. Il fallait que je m'impose en tant que professeur. Et malheureusement que je m'adapte au système éducatif, aux groupes... Donc à chaque fois que je changeais de groupe le premier cours je n'étais plus du tout la gentille maman de Mayane que tout le monde connaît. J'ai imposé le respect, le calme.

Et au fur et à mesure des séances j'ai pu relâcher la tension. Comme avec les contractions que nous propose Babacar. On contracte pour mieux relâcher.

A partir de là tout a changé, mon approche a été différente, mon énergie aussi a changé et les enfants l'ont senti.

C'est en faisant des erreurs que l'on apprend. La solution est en nous. La pratique et l'expérience sont les meilleures formations.

Les cours Family Yoga m'ont aussi beaucoup appris car cela peut être délicat de recadrer un enfant face à son parent. Les premières séances je les laisse faire puis petit à petit je m'impose pour le bon déroulement de la séance. Selon le groupe j'instaure des règles. Ex : une fois que le bol a chanté on reste calme et attentif ou on ne sort pas du tapis c'est comme si c'était notre bateau si on sort du tapis on tombe dans l'eau.

2) Ma formation :

Vous l'avez bien compris ma formation s'est faite sur le tas comme on peut dire.

En y repensant, je me souviens très bien de ce que me faisait faire ma grand-mère lorsque j'étais enfant. Et je me suis beaucoup documentée. Il y a tellement de livres sur le yoga pour les enfants, de vidéos sur YouTube etc... que je les ai mis en pratique dans un premier temps avec ma fille, mes neveux et les enfants des amis... et puis la magie s'est faite. J'ai commencé à me faire confiance. J'ai inventé mes propres histoires que j'ai mises en postures de yoga, j'ai adapté des jeux, je me suis inspirée du yoga de Babacar, qui nous donne beaucoup de conseils pour adapter aux enfants. J'ai pris des éléments à droite et à gauche j'ai mélangé le tout puis j'ai fait ma propre sauce.

Les séminaires de formations à Viviers ont été d'une grande richesse pour moi car j'ai pu échanger avec d'autres professeurs de yoga pour enfants. Beaucoup m'ont soutenue certain m'ont même envoyé leurs notes de stages au RYE (recherche sur le Yoga dans l'éducation) ou à la Fédération Française de Hatha Yoga. Car malheureusement je n'avais pas les moyens de suivre ces formations. Je me souviendrai toujours de cette rencontre avec une jeune Suisse qui m'a donné de sacrés outils entre autres pour mes cours sur le thème du toucher car je voulais introduire le massage mais je ne savais pas comment... (à voir dans la partie concernée plus loin).

3) Ma méthode de travail :

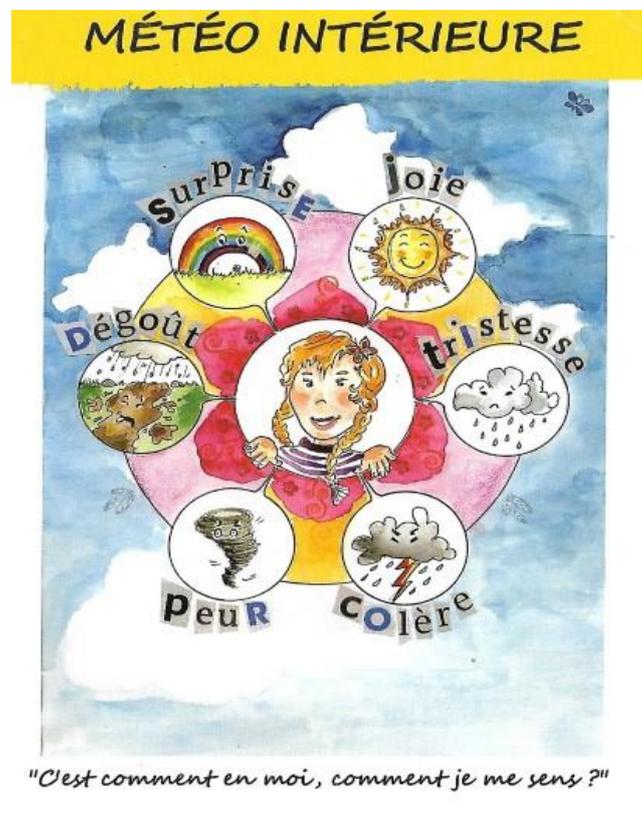
a) Plan d'une séance :

Lorsque j'ai commencé j'avais besoin d'être rassurée donc suite à mes recherches, pour faire au mieux, j'ai articulé mes cours selon un plan mais bien évidemment ce plan n'est pas figé, avec le temps je me suis sentie de plus en plus libre de le suivre ou pas.

Une séance type peut se composer de plusieurs phases.

La phase de mise en condition : ce sera le moment de l'accueil.

Ex : Se placer en cercle, se dire « bonjour », se présenter et dire sa météo intérieure, comment nous nous sentons aujourd'hui dans notre petit cœur.



Se préparer à la séance en écoutant le thème proposé. Se recentrer, avec de petits exercices de respiration ludique.

La phase d'échauffement : phase de « mise en train », « d'activation » tant physiologique que psychologique.

Ex : des exercices très simples de mobilité articulaire ou le nettoyage du corps suffisent pour préparer l'enfant dans sa globalité.

Le corps de séance (ou partie principale) : Il faut veiller aux principes de l'alternance entre : l'immobilité et le mouvement ; fermeture et ouverture ; étirements et renforcements musculaire ; exercices connus et nouveaux exercices.

La phase d'apaisement : Je propose aux enfants des exercices de respiration et de relaxation. Bien plus qu'un retour au calme, cette période est propice pour faire découvrir aux enfants des outils qui leurs serviront toute leur vie.

La phase de conclusion et d'écoute : Les enfants expriment leur ressenti, cette écoute permet d'enrichir l'évaluation de la séance, tremplin indispensable pour l'élaboration de la suivante. La séance peut se terminer avec des mandalas à colorier, en chantant des mantras ou chansons positives. Puis nous nous disons « au revoir », clôture de la séance avec le bol chantant par exemple.

Important :

Il y aura relaxation à partir du moment où il y a eu « tension » ! Une séance de yoga comprend donc une série d'exercices où les enfants sont en « tension » (postures dynamiques), pour pouvoir ensuite se relâcher avec des exercices plus calmes.

Les postures passent aussi parfois d'une tension à une détente.

b) Exercices de recentrage, de respiration :

1. La respiration de l'abeille :

Cet exercice est l'un de mes exercices phare. Assis en tailleur, les mains sur les genoux on fait rentrer l'air par le nez en se redressant le plus possible et en expirant on fait le bruit de l'abeille. Exercice très ludique ; certains me font part de leur sensation comme : « ça chatouille la langue. »

Ensuite je leur propose de poser les mains sur les oreilles et de faire le même exercice. « Alors qu'est-ce que ça fait ? » « Ça fait plus fort » ou « ça raisonne » ...

Puis dernière phase de cet exercice ; on colle puis on décolle les mains des oreilles...puis on observe les sensations...

J'utilise cet exercice lorsque le thème du jour est « l'ouïe » par exemple.

2. Respiration du tobogan :

Cet exercice de respiration est très imagé. Les enfants et moi-même nous nous projetons dans un jardin d'enfants. Cet exercice peut se faire les yeux fermés selon l'âge des enfants. C'est une proposition pas une obligation.

Nous commençons à monter les marches en inspirant en escalier puis sur l'expiration c'est la descente du tobogan.

Puis comme tout le monde nous avons déjà monté un tobogan à l'envers même si c'était interdit. Donc je propose aux enfants de le faire avec la respiration. Nous commençons par inspirer en continu (en remontant la pente du tobogan) et sur l'expiration nous descendons les marches une à une.

Cet exercice est très bénéfique pour les problèmes d'asme. Il permet d'apprendre à contrôler son souffle.

3. Respiration de la chemi « nez » :

Cet exercice de la chemi « nez » est une initiation à la respiration alternée.

Comme la respiration du tobogan la chemi « nez » est très imagée.

Nous allons nous imaginer notre nez comme étant une cheminée. Le haut de la cheminée étant situé sur le 3ème œil entre les deux sourcils nous posons notre index et notre majeur à cet endroit (toujours sans obligation) et avec notre pouce et notre annulaire nous allons boucher successivement une narine après l'autre en respirant le long du conduit de cette cheminée.

Par exemple si nous utilisons notre main droite. Nous bouchons notre narine gauche avec l'annulaire pour inspirer par la narine droite le long de la cheminée jusqu'au 3^{ème} œil. Puis nous bouchons la narine droite pour expirer par la narine gauche. Dans ce sens c'est le cycle solaire, qui réenergise qui revitalise. Puis nous pouvons faire cet exercice dans l'autre sens, le sens lunaire qui rafraîchit qui calme. Nous inspirons par la narine gauche et expiration par la narine droite. Puis nous pouvons enchaîner les deux sens. Exercice à adapter selon l'âge des enfants.

4. Danse du ventre :

Cet exercice est très intéressant pour dénouer les tensions dans le ventre. Il peut être très ludique et amusant pour les enfants. Je le pratique avec les enfants pré-adolescents car pour les plus jeunes cela reste compliqué.

Inspiration en gonflant le ventre, à la fin de l'inspiration rétention poumons pleins et pendant cette rétention on rentre le ventre et on sort le ventre dynamiquement pour faire un automassage de cette zone. Même chose sur poumons vide à la fin de l'expiration.

Cet exercice permet lui aussi un contrôle du souffle.

5. Respiration abdominale avec un bateau en papier ; origami :

Cet exercice se pratique de plusieurs manières.

La première est dédiée aux enfants à partir du CP car nous commençons par la fabrication d'un bateau en papier ce qui centre bien les enfants. Il faut aussi avoir du temps.

Puis une fois que chacun a son joli bateau nous nous allongeons, nous posons le bateau sur le ventre et nous nous imaginons que notre ventre est la mer et en respirant nous observons le bateau qui vogue sur les vagues. Prise de conscience du mouvement de notre respiration.

Lorsque j'ai des enfants plus petits ou moins de temps je fabrique les bateaux avant le cours et je passe donc directement à la partie respiration puis je leur propose en fin de séance de colorier ce beau bateau.

c) Phase d'échauffement :

1. Exercice du « popcorn » :

« Aimez-vous le popcorn ? parce que nous allons faire du popcorn avec notre corps... oui parce que tout est possible. »

Assis jambes tendues en appui sur les mains à l'arrière de nos fessiers. Nous commençons à faire du popcorn avec nos orteils, on plie les orteils en faisant le son « pop-pop-pop ».

Puis les chevilles...les genoux...les hanches et les fesses, soulever le bassin...

Puis les mains, les poignets, les coudes (parfois je rajoute ; nous allons en profiter pour évacuer ce qui nous énerve donc c'est comme si on donnait un coup de poing vers l'avant, ça soulage), les épaules (comme si on se disait c'est pas grave, tout va bien aller, on a confiance, on n'a pas peur de l'avenir, on accepte), le cou, tout doucement on penche la tête de droite à

gauche comme si on était bercé. On se calme. On se détend après l'agitation éventuelle des coups de poings. La tête ; doucement d'avant en arrière. Puis les yeux.

2. La soupe de Yoga :

Nous allons faire une soupe de yoga. Savez-vous ce que c'est ? une merveilleuse soupe un peu différente de la soupe que vous connaissez car au lieu de mettre des légumes nous allons y mettre pleins de choses positives, magiques, des choses que vous aimez comme par exemple de l'amour, des bisous, de la gentillesse...

Pour cela nous nous imaginons qu'il y a un gros chaudron magique devant nous et que nos pieds vont être la cuillère pour bien mélanger, afin que cette soupe soit bien réussie et très bonne.

Assis en tailleur nous attrapons notre pied qui devient notre cuillère puis chaque enfant participe en disant un ingrédient positif et nous mélangeons doucement en changeant de pied de temps en temps.

Ensuite nous nous servons un bol dans le creux de nos mains...elle est très chaude donc il faut souffler dessus au moins 3 fois...des respirations les plus lentes et les plus profondes possible, le plus longtemps possible.

3. Berce bébé :

Assis en tailleur on attrape sa jambe en enlaçant le genou dans le creux de notre coude. Puis on la berce comme un bébé. Même chose avec l'autre jambe.

4. La machine à laver et le sèche-linge.

Les mains sur les épaules torsion du buste vers la droite et la gauche en faisant le bruit « pchiii pchii pchiii » et une fois que le linge est mouillé, qu'est-ce qu'on fait ? Il faut le sécher.

Donc on fait le sèche-linge ; les mains devant la poitrine ; l'une derrière l'autre ; paumes face à la poitrine et on tourne très vite en soufflant dessus pour sécher. On tourne dans un sens et lorsque je dis « stop » on s'arrête net et on tourne dans l'autre sens.

d) Exercices sur les 5 sens :

Comme je l'ai expliqué précédemment mes cours de yoga à la maternelle de Villefranche s'appelaient « éveil des sens ». Chaque semaine le thème de la séance était sur un sens spécifique.

1. L'ouïe :

En général j'aime bien commencer mon cours avec la respiration de l'abeille vu précédemment. Puis le travail avec les bols chantant me plaît particulièrement à tel point que même si le thème n'est pas l'ouïe je les utilise à chaque séance.

Travail avec les bols chantant :

Une des règles de mes cours est : « lorsque le bol magique a chanté, le cours a commencé donc on écoute et on reste attentif. »

Je raconte toujours que mes bols viennent d'un pays très lointain ; le Tibet. Que ce sont des bols magiques car ils chantent et lorsqu'ils chantent ce chant est si beau que tous les soucis disparaissent.

J'ai 2 bols chantant un gros et un petit donc lorsque je fais un cours sur le thème de l'ouïe, je fais écouter un bol après l'autre. Je demande s'ils entendent une différence de son.

Je leur apprend qu'il y en a un grave et un aigu. Puis je les fais chanter.

- Je fais écouter le gros bol ; qui a un son grave. A la fin du chant, nous inspirons profondément puis sur l'expiration on chante le son « Aaaa » du mot grAAAVE.
- Puis je fais écouter le petit bol ; qui a un son aigu. Nous inspirons profondément puis nous faisons le son « UUU » du mot aigUUUU.

Ensuite je fais toucher le bol lorsqu'il chante. « Ça vibre !!! c'est très rigolo, ça fait des guilis. »

Je leur montre que nous aussi lorsque nous chantons notre gorge vibre. Je leur fais toucher le creux de la gorge pour une prise de conscience. Ils adorent !!

« Donc lorsque vous ne vous sentez pas très bien, que vous êtes un peu triste ou fatigué vous pouvez chanter, les vibrations ça fait du bien ; Votre gorge est comme un bol magique qui fait disparaître les soucis. »

Yoga « Go » Yoga « Stop » :

Lorsque je sens que les enfants ont besoin de bouger. Je continue le cours avec le fameux yoga « go » et yoga « stop ».

Lorsque j'ai déterminé un maître de cérémonie. Celui-ci se met au centre de la pièce. Les autres enfants se mettent autour de lui. Lorsqu'il dit « yoga go » tout le monde marche ou cours autour de lui (dans le même sens) et puis lorsqu'il dit « yoga stop » tout le monde fait la statue.

Il y a plusieurs versions de cet exercice. Par exemple pour le yoga stop le maître de cérémonie peut faire asseoir les enfants en tailleur et leur faire faire l'abeille ou une posture déterminée. Sinon les enfants sont libres du choix d'une posture de yoga et le maître de cérémonie passe voir chacun d'eux en essayant de deviner la posture réalisée. Les postures peuvent être connues ou inventées.

Lorsque je fais cet exercice après une histoire je leur demande de prendre l'une des postures vues pendant l'histoire.

S'il n'y a pas de maître de cérémonie il est possible de faire cet exercice avec le son des animaux. Un enfant fait le miaulement du chat. Tout le monde s'arrête. Pour repartir un autre enfant doit faire le miaulement du chat de nouveau. Selon les groupes cela peut être le bazar car tout le monde veut faire le chat en même temps.

Lorsque les enfants sont sur des tapis nous pouvons aussi le faire en marchant en avant et en arrière tout en restant sur le tapis

La chanson du Castor :

Pour les maternelles je me suis beaucoup servi du livre de Gilles Diederichs ; « mon premier livre de yoga »

Cette chanson du castor est une prise de conscience du corps, les enfants l'adorent. J'aime particulièrement le refrain : « Pour devenir Castor bouge tout ton corps, n'hésite pas, amuse-toi. » Car c'est la libération, le lâcher prise. Les enfants sont totalement libres de faire ce qu'ils veulent...les premières fois en me voyant danser certains me regardaient étonnés et puis très vite ils se sont amusés, lâchés, libérés.



Méditation avec bols chantant et carillon.

- La fleur du désert :

Allongé sur le dos, ferme les yeux et imagine ce que je vais te raconter.

Tu es une petite fleur du désert, il fait très chaud, tu sens la chaleur du sol... Tu as très soif...penses fort à la pluie... Nous allons essayer de la faire venir...Ecoute le bol chantant qui appelle la pluie. Puis comme c'est un bol magique la pluie arrive.

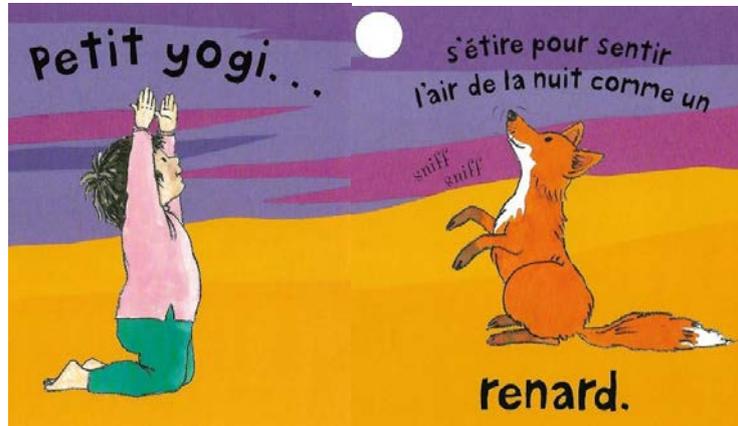
Je passe au-dessus de chacun des enfants avec le carillon de l'élément eau...ça y est la pluie est là !!!

La petite fleur est très contente...tu es une fleur magique, une fleur magnifique multicolore...tu respire profondément 3 fois pour bien profiter de ce moment de joie et de détente. Puis tu reviens doucement vers l'extérieur tu t'étires et tu dis ; « la vie est belle ».

2. L'odorat :

La respiration de la chemi « nez » est bien appropriée à ce sens.

Pour les plus petit j'aime bien aussi le renard



Ils se dressent sur les pattes arrière pour sentir l'odeur de la nuit... Et vous que sentez-vous ? Puis nous discutons quelques minutes sur les bonnes, les mauvaises odeurs.

Pour ce sens j'utilise un **jeu de boîtes à odeurs** :

Il se compose de petites boîtes avec chacune une odeur et des images ; le but étant de positionner la boîte sur la bonne image correspondant à l'odeur. Les enfants adorent mais pas tous. Comme toujours je propose un jeu, une activité mais ce n'est en aucun cas une obligation.

Pour la détente j'aime bien faire une petite **méditation du « gâteau au chocolat »** :

(Je l'adapte selon le public.)

Vous vous allongez sur le dos, vous pouvez fermer les yeux...tu vas respirer 3 fois profondément...1...2...3....

Maintenant tu vas imaginer que tu es dans une cuisine avec ta maman, ton papa ou ta maîtresse... puis vous allez faire un gâteau.... Respire une fois profondément pour bien t'imaginer la scène. Tu commences par casser des œufs, puis tu rajoutes de la farine...tu respire profondément...tu rajoutes du sucre...tu mélanges ...puis la personne qui est avec toi va rajouter un ingrédient surprise exprès pour toi, mais tu ne sais pas ce que c'est...Vous mettez le gâteau dans le four... tu respire 3 fois profondément le temps que le gâteau cuise...puis tout d'un coup une fabuleuse odeur vient à toi...sent avec ton nez... (et là je passe au-dessus de chacun d'eux pour leur faire sentir la petite boîte odeur chocolat) humm c'est un gâteau au chocolat !!!! Le gâteau est prêt tu le sors du four et maintenant il faut qu'il refroidisse donc nous allons souffler 3 fois le plus lentement et le plus longtemps possible...1...2...3.... Nous allons couper le gâteau en parts égales que tout le monde puisse le goûter. Maintenant tu peux t'asseoir prendre une part...et mon histoire se termine ici merci et bon goûter à tous (car effectivement c'est l'heure des papas et mamans donc 16h30 l'heure du goûter.

3. La Vue :

Pour mes cours sur le thème de la vue, je commence généralement avec du **yoga des yeux**.

Le Hibou :

Petit yogi cligne des yeux comme un hibou. Le hibou est un oiseau de nuit, il a cette capacité de voir la nuit donc comme lui nous allons ouvrir nos grands yeux pour bien voir.

Puis le hibou regarde vers le ciel, vers la terre, vers la droite puis vers la gauche. Puis il fait des cercles avec ces yeux.

Les yeux pinceaux :

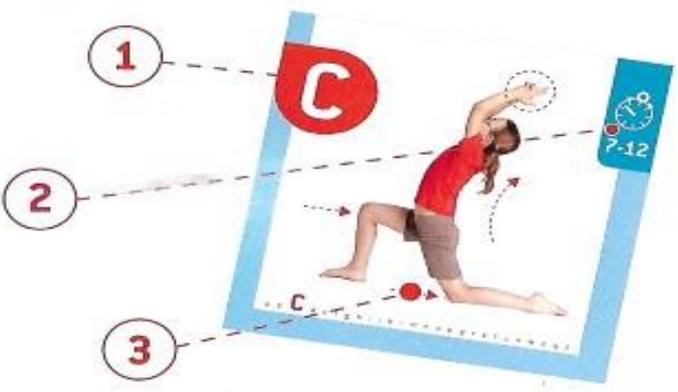
Nous allons nous imaginer que nos yeux sont des pinceaux et nous allons peindre une grande bande de peinture bleue de droite à gauche en respirant très lentement et en ralentissant le mouvement de nos yeux...nos yeux sont contents ils sont étirés.

Puis nous allons nous imaginer cette fois que nous trempions nos yeux pinceaux dans un pot de peinture jaune. Nos yeux pinceaux peignent une grande bande de peinture jaune de bas en haut puis de haut en bas en respirant très lentement et calmement.

A la fin de chaque pratique de yoga des yeux nous frottons nos mains l'une contre l'autre jusqu'à sentir la chaleur, puis nous posons nos mains sur nos yeux et on observe, on respire, on se détend. Haaaa ça fait du bien....

Pour ce thème j'utilise différents supports pour reproduire ce que nous voyons :

Le jeu de l'alphabet Yoga :



The diagram shows a person in a red shirt and grey shorts performing a yoga pose for the letter 'C'. The pose is a variation of the Cat-Cow pose, with the person on their hands and knees, arching their back and lifting their head and tailbone. A red circle with the letter 'C' is positioned above the person's head. Three numbered callouts (1, 2, 3) point to specific parts of the pose: 1 points to the head/neck area, 2 points to the lower back, and 3 points to the feet. A clock icon in the top right corner indicates a duration of 7-12 seconds.

1 Lettre à exécuter.
Performing a Letter
Auszuführender Buchstabe.
Uit te voeren letter.
Letra a ejecutar.
Lettera da eseguire.

2 Nombre de secondes pendant lesquelles il faut maintenir la posture [ex. : entre 7 et 12].
Number of seconds the posture must be held [e.g., between 7 and 12 seconds].
Anzahl der Sekunden, die die Stellung zu halten ist [Bsp.: Zwischen 7 und 12].
Aantal seconden vereist om de houding te handhaven [bijv. tussen 7 en 12].
Número de segundos que se debe mantener la postura [por ejemplo, entre 7 y 12].
Numero di secondi durante i quali va mantenuta la posizione [ad esempio tra 7 e 12].

3 Détails à observer afin de s'assurer que la posture est exécutée correctement.
Details to be observed to ensure that the posture is performed correctly.
Einzelheiten, die zu beachten sind, um sicherzustellen, dass die Haltung richtig ausgeführt wird.
Te observeren details om ervoor te zorgen dat de houding juist is uitgevoerd.
Detalles que deben observarse para asegurar que la postura se realiza correctamente.
Dettagli da osservare per assicurarsi che la posizione sia eseguita correttamente.

Soit, je propose de faire la première lettre des prénoms de chacun des enfants du groupe.

Soit on écrit le mot du thème. En primaire je leur ai fait écrire « I LOVE YOGA »



Soit pour les grands groupes, je divise le groupe en deux. Chaque groupe doit choisir un mot. Le travailler dans un coin de la salle puis chaque groupe fait deviner à l'autre groupe leur mot.

- Le livre : le yoga des petits pour bien dormir de chez Galimard jeunesse.

J'utilise ce livre pour les petits de maternelle. On regarde petit yogi et on fait les postures.

- **Jeu de 7 familles Zenola** : Pour les petits je les mets en cercle. En chantant les yeux fermés : « promenons-nous dans les bois pendant que le loup n’y est pas, si le loup y était, il nous mangerait mais comme il n’est pas là, on va faire du yoga ! » et je dépose une carte derrière le dos d’un enfant. Quand ils ouvrent les yeux l’enfant cherche et découvre la carte, montre la posture de yoga et les autres font la posture et doivent deviner ce que c’est. (J’adapte selon l’âge des enfants.)

Dans l’école maternelle de Villefranche j’ai eu la chance d’avoir accès au matériel de l’école j’ai donc utilisé **des rubans**, comme les rubans de GRS. Ils étaient très colorés, je laissais libre court aux enfants de danser de s’exprimer en groupe ou un par un sur de la musique ou sans musique. J’ai inventé une histoire avec un serpent qui était triste parce qu’il était tout vert et qu’il trouvait cela très triste...mais grâce aux copains et à la danse il devient multicolore. Encourager la créativité, la libération, le lâcher prise, l’amusement.

Pour terminer sur ce thème j’ai bien sûr introduit le coloriage de **mandalas** en leur expliquant le principe et les bienfaits. C’est très agréable de terminer sur ce type de temps calme. Et les enfants sont ravis de pouvoir le ramener à la maison pour le terminer.

Pour les grands je propose un **mandala des mots** en rapport avec le thème.



J’écris le mot du thème au centre puis en groupe ils doivent trouver 8 mots en rapport avec le thème. Exercice très intéressant pour la cohésion de groupe, le travail d’équipe, le respect.

J’ai utilisé cette pratique par exemple lorsque je divise le groupe en 2. Un groupe avec moi et les boîtes à odeurs et l’autre peut colorier un mandala, faire un mandala de mots ou écrire un mot avec leur corps que les autres devront deviner.

4. Le toucher :

Pour ce thème j'aime bien commencer par la chasse aux microbes ou la douche imaginaire.

La chasse aux microbes :

Nous commençons par chasser les microbes au niveau de la poitrine en faisant le gorille. Nous fermons les poings et en prononçant le son « hoooo » on tape sur la poitrine comme un gorille. Puis on fait du tamtam sur notre ventre pour en chasser les microbes qui nous font mal au ventre en faisant le son « haaaaa ».

Puis on continue sur les cuisses, les jambes jusqu'aux pieds en chantant « hoooo » ...on remonte l'arrière des jambes toujours en chantant « hoooo » en tapotant avec les poings fermés.... Puis arrivé au niveau des fesses, on saute en se tournant vers le centre du cercle en se penchant légèrement en avant et on fait du tamtam sur nos fesses en chantant « haaaa »

Puis on resaute pour revenir de face. Chassons les microbes dans le dos maintenant en chantant « hooooo ».

Puis sur les bras on passe la main opposée et on jette tous les microbes au centre du cercle on fait une montagne de microbes. Avec ce mouvement de bras nous faisons le son « pchhhiiii ».

Puis tout doucement et pour se calmer on tapote le visage très gentiment avec le bout des doigts... On s'arrête les yeux fermés un instant on respire profondément 3 fois.

Reste-t-il des microbes ? « Oui »

Alors nous secouons la main droite pour mettre les derniers microbes dans le tas au centre du cercle...puis la main gauche...puis le pied droit...le pied gauche et maintenant c'est tout notre corps que nous secouons dans tous les sens pour le nettoyer...Puis on s'arrête debout ou allongé si on est fatigué on respire profondément on reprend notre souffle.

Nous nous sentons léger, nettoyé, c'est une sensation très agréable.

Maintenant que nous sommes propres et légers dans notre corps, dans notre cœur et dans notre tête nous pouvons continuer le cours.

La douche imaginaire : Ou l'exercice « tout beau, tout propre » :

Lorsque l'on pratique le yoga, il est important de se sentir bien propre dans son corps, dans sa tête et dans son cœur. Nous allons commencer par prendre une douche ; une douche imaginaire, une douche de yoga.

On prend du savon dans ces mains que l'on fait mousser, puis on nettoie chaque partie du corps en frottant.

On se rince en tapotant

On se sèche en caressant.

Pour nettoyer sa tête on regarde comment ça va aujourd'hui dans notre tête. On s'arrête quelques instants pour prendre le temps d'observer sa tête, ses pensées.

Même chose pour notre corps.

Pour cela on prend quelques respirations profondes, on se relaxe en écoutant le bol chantant et le carillon par exemple.

Le jeu du sac à toucher :

Je fais généralement cet exercice en fin de séance après l'histoire de yoga par exemple.

Pour ce thème du toucher j'ai confectionné de petits sacs avec différentes choses dedans. Chacun leur tour les enfants plongent la main dedans et essayent de deviner le contenu...ils doivent garder le secret jusqu'à ce que tout le monde ait touché, c'est une question de respect.

Les sacs contiennent par exemple une guirlande de Noël, des noisettes, des pierres magiques, des raisins secs, du riz, des feutres.....je demande à l'enfant qu'est-ce que tu sens...ça pique ? c'est doux ? c'est chaud ? c'est froid ? afin qu'il puisse mettre des mots sur ce qu'il ressent au toucher. Bien évidemment j'adapte le contenu des sacs selon l'âge des enfants. Certains sont très enthousiastes d'autres moins, comme d'habitude pas d'obligation de plonger sa main à l'aveuglette dans le sac...chacun est libre de participer.

En général je termine le cycle de yoga par le thème du toucher car pour la dernière séance je leur fais un petit cadeau : une pierre magique ! Dans un des sacs j'ai toujours des pierres roulées donc chacun choisit sa pierre, je leur dis son nom, son pouvoir.

Par exemple : l'améthyste très bien pour faire de beaux rêves, pour bien dormir. Pour les plus grands je leur écris le nom sur un papier pour qu'ils puissent s'ils le veulent aller voir sur internet.

Et je leur dis de mettre cette pierre sous leur oreiller pour bien dormir, être protégé...etc.

Dans mes cours Family yoga je propose [des massages en histoires](#).

Ces massages permettent de partager un moment privilégié, qui pourra être refait à la maison. Pourquoi pas dans le rituel du coucher par exemple. Cet exercice est très apprécié des enfants et peut tout à fait être réalisé avec 2 enfants de primaire.

Je propose 4 massages sur différents thèmes, mais bien sûr libre à vous d'inventer vos propres massages.

[Massage de la pluie et du beau temps :](#)

Nous commençons avec une personne assise en tailleur, et une autre assise derrière. Le massé peut aussi s'allonger et le masseur se mettre à côté de lui au niveau du dos ou assis à cheval sur les fessiers. Chacun adapte selon l'environnement.

C'est l'histoire de la pluie et du beau temps :

Tout d'abord le masseur va nettoyer le dos : frotter le dos.

Puis il va dessiner un soleil : un cercle, les rayons, les yeux, le nez et la bouche qui sourit bien évidemment.

Puis la pluie arrive : tapoter avec le bout des doigts.

Puis les grêlons arrivent : tapoter avec les poings

Puis c'est l'orage, le tonnerre. Il y a des éclairs : faire de grands « Z » avec l'index et faire le son « XXZZZSSSS »

Puis l'orage se calme, il ne reste que la pluie : tapoter avec le bout des doigts

Puis le soleil revient : Encore plus content et plus gros. Nous sentons la chaleur dans le dos : le masseur frotte ces mains l'une contre l'autre énergiquement jusqu'à sentir la chaleur pour ensuite appuyer ses mains sur le dos du massé de bas en haut. Les mains étant jointes au niveau des poignets en remontant le long de la colonne.

Puis lorsqu'il y a le soleil après la pluie qu'est-ce qu'il apparait dans le ciel ? Une arc-en-ciel !!!

Donc le masseur va décrire sept petits arcs de cercle sur le dos de son camarade. Et tous ensemble soit nous comptons de 1 à 7, soit nous nommons les couleurs.

Puis le masseur nettoie le dos du massé. Ainsi que les bras et les jambes en effectuant des caresses relaxantes.

Puis il souffle 3 fois profondément sur le massé. C'est le vent qui nettoie.

Et mon histoire s'arrête ici.

Les massés peuvent remercier les masseurs dire ce qu'ils ont aimé ou pas puis ils inversent les rôles.

Massage du printemps ; le jardin :

Le masseur commence par délimiter le jardin : Faire un rectangle dans le dos du massé.

La terre a gelé pendant l'hiver alors le masseur casse les mottes de terre : Du bas vers le haut du dos. Il pétrit le dos du massé tout en douceur, comme si on labourait la terre.

Puis il prend un râteau : il forme un râteau avec ces doigts, et il remonte du bas vers le haut du dos.

Puis il trace des lignes bien droites du bas vers le haut ; pour planter des haricots (ou autres)

Puis il plante les haricots : il dessine des lignes de bas en haut en faisant de petits points.

Puis il y a une averse : il tapote le dos avec le bout des doigts.

Puis il y a le soleil : le masseur chauffe ces mains en les frottant l'une contre l'autre et il fait une pression du bas vers le haut du dos avec les 2 mains.

Puis un jour des fleurs poussent : le masseur pose ses bouts de doigts joints et les ouvrent en faisant des petites pressions du bas vers le haut du dos.

Puis il y a de grands haricots qui poussent : il appuie en douceur avec l'index pour faire les haricots.

Mon histoire s'arrête ici, le masseur nettoie le dos du massé. Il peut de nouveau faire des pressions avec les 2 mains du bas du dos vers le haut.

Les massés peuvent remercier les masseurs dire ce qu'ils ont aimé ou pas puis ils inversent les rôles.

Massage de la pizza :

Nous commençons par préparer la pâte : le masseur pétrit le dos du massé en douceur.

Puis il va étaler la pâte, qu'elle soit bien plate, il peut dessiner un cercle sur le dos et avec les deux mains il appuie pour bien étaler la pâte.

Puis le masseur va mettre la sauce tomate avec un pinceau : avec l'index et le majeur il étale la sauce tomate en douceur sur la pizza.

Puis il coupe les tomates et les oignons : avec le bord de la main il tapote tout le dos en douceur.

Puis il met les tomates et les oignons, il ne doit plus y avoir de blanc : Il tapote le dos avec les bouts de doigts joints.

Puis il met des champignons : il appuie avec les pouces.

Puis il met du jambon : il dessine des petits carrés dans le dos.

Puis il met des olives, du sel, du poivre, de l'origan.

Il prend la pizza sur la palette : il frotte le dos de bas en haut avec la main bien plate

Il met la pizza au four...ça commence à sentir bon : Tout le monde respire 3 fois profondément.

Il sort la pizza du four elle est bien chaude : Il chauffe le dos du massé avec ces mains.

Puis il coupe la pizza en part égales pour que tout le monde puisse en profiter.

Mon histoire s'arrête ici on nettoie le dos...

Les massés peuvent remercier les masseurs dire ce qu'ils ont aimé ou pas puis ils inversent les rôles.

- **Massage de l'Egypte, le labyrinthe :**

Sur le même principe les enfants se projettent en Egypte.

Nous commençons par nettoyer le dos en frottant le dos de bas en haut.

Puis le masseur va faire le serpent : zigzag entre les vertèbres du dos du massé du bas vers le haut.

Puis je leur propose un massage avec une balle de tennis pour faire un labyrinthe.

Laissez-vous aller à votre imagination. Les possibilités sont infinies.

Pour les massages je me suis aussi laissée séduire par le livre : « mon premier livre de massage » de Dominique et compagnie. Il propose un tour du monde du massage. Chaque partie du corps est associé à un pays. Cette approche est très intéressante et originale.

5. Le Goût :

De par les restrictions de sécurité par rapport aux allergies je ne peux pas faire goûter d'aliments aux enfants.

Mais j'ai quand même fait une petite **activité avec des petits pots** : un pot de sel, un pot de sucre.

Je leur fais goûter le sucre et le sel qui ont la même couleur et consistance ; dans un premier temps devinez lequel est le sucre et lequel est le sel ? et surtout se demander si on aime ou pas ? Et qu'est-ce que ça nous fait dans la bouche ?

A partir de là nous entamions une **discussion sur le goût**, sur « Nos » goûts.

Qui préfère le sel ? le sucre ? Puis chacun dit son plat salé préféré, puis sa friandise préférée. Dans le calme, l'écoute et le respect de l'autre.

Je leur fais remarquer que nous sommes tous différents que nous avons tous des goûts différents et que c'est très bien comme ça.

Puis prise de conscience de ce que nous donnons à manger à notre ventre.

Beaucoup d'enfants ont mal au ventre, c'est pourquoi mes cours sur le thème du goût sont souvent accompagnés de danse du ventre. D'automassages du ventre. J'aime bien faire l'exercice de coordination... on fait des ronds sur le ventre avec une main et on tape sur la tête avec l'autre.

Lorsque mes enfants n'ont pas faim, je respect ça, comme dit ma mère un enfant ne se laissera jamais mourir de faim donc ils mangeront mieux demain ou ce soir. Sur le long terme j'ai remarqué une nette amélioration auprès de ma fille. Il est bon pour tout le monde de leur faire confiance. J'ai d'ailleurs demandé à ma fille qu'elle écoute son cœur mais aussi son ventre...qu'elle demande à son ventre si telle ou telle chose est bonne pour lui et donc pour elle... entre autres pour les sodas. Elle ne comprenait pas pourquoi il n'y a pas de soda à la maison alors que partout ailleurs oui... bref je m'éloigne...

Donc en cours de yoga dans la conversation j'essaie de faire prendre conscience aux enfants qu'ils peuvent demander à leur ventre si tel ou tel aliment est bon pour eux.

Pour une prise de conscience de la bouche j'aime bien l'exercice que Babacar nous propose régulièrement en stage. Tourner sa langue dans la bouche pour augmenter la salivation.

Du coup on parle de l'expression tourner 7 fois la langue dans sa bouche avant de dire quelque chose.

Ensuite je fais généralement une pratique sur les animaux selon leur alimentation.

Par exemple : « quel animal mange, broute de l'herbe ? La vache donc on fait la vache...etc.

J'ai d'ailleurs inventé une petite histoire. [Histoire de la petite souris](#) :

C'est l'histoire d'une petite souris qui découvre que le chat ne mange pas de fromage comme elle. Alors elle décide de partir en vadrouille pour voir ce que mangent les animaux et au fur et à mesure nous faisons les postures des animaux. Puis parfois elle doit grimper en haut d'un arbre : posture de l'arbre... bref laissez libre cours à votre imagination.

Et pour terminer j'ai un magnifique mandala avec des bonbons et des glaces à colorier pour clôturer la séance.

La méditation du gâteau au chocolat peut être pratiquée pour ce thème.

e) Autres exercices.

1. Salutation au soleil.

Salutation au soleil de Hatha yoga.

La salutation au soleil est un exercice que je pratique beaucoup avec les enfants.

Voilà une version ludique :

Inspiration : mains en prière au niveau du cœur.

Expiration : L'enfant se penche en avant légèrement en disant Namasté (bonjour en indien)

Inspiration : Il lève les mains vers le ciel et il dit « bonjour le soleil !!! »

Expiration : Il se penche en avant et l'enfant dit « bonjour la terre »

Inspiration : Il amène la jambe droite en arrière les mains posées au sol

Expiration : posture du guetteur il amène le pied gauche à côté du droit en faisant la planche comme pour faire des pompes. « On guette voir si tout va bien dans les environs s'il n'y a pas de danger. »

Inspiration : Il pose les genoux au sol : puis il fait le chat qui s'étire en amenant les fesses sur les talons les bras devant comme si il était un chat qui fait ces griffes il va chercher loin devant pour bien étirer le dos.

Expiration : Il passe à plat ventre

Inspiration : c'est le cobra qui se réveille tranquillement donc en inspirant il soulève légèrement le menton. « Holala je veux rester dormir... »

Expiration : il repose le menton au sol.

Inspiration : De nouveau il soulève la tête mais un peu plus cette fois...et puis « non non non, j'ai encore envi de dormir »

Expiration : il redescend une joue au tapis micro sieste. Puis le serpent entend un bruit...

Inspiration : il se redresse à son maximum... en tendant les bras s'il le peut.

Expiration : le serpent tourne la tête à droite pour voir d'où venait ce bruit

Inspiration : la tête revient au centre

Expiration : tête à gauche.

Inspiration : retour au centre « c'est bon rien à signaler, je peux retourner me coucher.

Expiration : retour à plat ventre : micro sieste l'autre joue au sol.

Inspiration : « mais si, il y a un bruit !!! ho c'est un chien » posture du chien tête en bas.

Tenue posture. Et comme ce chien est content il remue la queue. Donc l'enfant soulève la jambe droite vers le ciel en la secouant et il fait le cri du chien. Même chose avec la jambe gauche.

Le chien est tellement content que « hop » il saute un petit fossé : L'enfant saute en ramenant les deux pieds entre les mains.

Inspiration : il s'étire vers le ciel tellement il est content : « coucou monsieur le soleil !! »

Expiration : mains jointes en prière au niveau du cœur, puis de nouveau il se penche légèrement en avant pour saluer et dire « namasté. »

Version adaptable selon l'âge des enfants, la durée du cours et selon l'imagination du jour.

Certaines fois par exemple je ne donne pas de directive pour la respiration. Il est tout aussi bénéfique de laisser aller le souffle pour être plus à l'écoute de son corps.

2. Salutation au soleil de yoga Egyptien :

Cette salutation au soleil est très dynamique donc parfaitement adaptée aux enfants. Elle redonne de l'énergie et revitalise.

Debout, les poings fermés avec l'avant-bras gauche dans le dos.

Inspiration : nous dessinons 5 cercles dans un sens avec le bras.

Expiration : 5 cercles dans l'autre sens.

Inspiration : tendre le bras vers le ciel toujours poing fermé. « Bonjour le soleil »

Expiration : flexion avant poing vers la terre. « Bonjour la terre »

Inspiration : se redresser lentement.

Relâcher les bras en ouvrant les poings.

Puis nous faisons un quart de cercle vers la gauche (du côté du coude qui était plié)

Cette fois c'est le bras droit que nous mettons dans le dos poing fermé.

Puis de même :

Inspiration : 5 cercle dans un sens

Expiration : 5 cercles dans l'autre sens.

Inspiration : poing gauche vers le ciel en s'étirant bien.

Expiration : flexion avant, poing vers la terre.

Puis se redresser, relâcher. Quelques respirations de recueillement pour observer les sensations.

Puis un quart de cercle vers la gauche (donc nous sommes dos au point de départ)

Et même mouvement des bras.

Puis dernier quart de cercle...

Arrivée de face moment de recueillement avant de repartir dans l'autre sens faire ces 4 étapes en commençant avec le bras droit dans le dos et le bras gauche qui fait les cercles.

2^{ème} phase de cette salutation au soleil :

Faire les 4 phases, les 4 quarts en faisant des cercles avec les 2 bras qui décrivent donc le signe de l'infini. Dans un sens puis dans l'autre. Avec les 2 poings vers le ciel et ensuite vers la terre en flexion pour encore plus de connexion avec les éléments.

Cette salutation est plus longue et très puissante.

3. Salutation à la Lune :

Pour la salutation à la lune j'ai pris une version de Hatha yoga que j'ai adaptée à ma sauce avec un peu de yoga égyptien.

Contrairement à la salutation au soleil où les mouvements sont d'avant en arrière. La salutation à la lune se pratique en démarrant sur le côté droit du tapis puis nous allons vers la gauche pour ensuite revenir à droite c'est un déplacement latéral ou d'Est en Ouest puis d'Ouest vers l'Est.

Donc nous positionnons notre tapis en transversal :

On se positionne debout pieds joints à droite du tapis.

Inspiration : Les mains viennent au Cœur.

Expiration : dans la position. (Ou légère flexion avant en disant « Namasté »)

Inspiration : les mains jointes s'élèvent au-dessus de la tête.

Expiration : flexion latérale vers la gauche. (Posture de la demi-lune)

Inspiration : retour au centre

Expiration : flexion latérale vers la droite.

Inspiration : retour centre.

Expiration : un grand pas vers la gauche ; posture de la déesse : Bras en chandelier et genoux fléchis.

Inspiration et expiration dans la position « on prend des forces, on se sent fort ! »

Inspiration : on tend les bras et les jambes en ouvrant le pied gauche.

Expiration : On baisse les bras

Puis on peut préparer la posture du triangle avec le yoga Egyptien en montant le chandelier.

Sinon prochaine inspiration : les bras montent à l'horizontales.

Expiration : posture du triangle en regardant vers le sol

Inspiration : regard vers la main droite

Expiration : regard vers le sol.

Inspiration : on pivote légèrement le talon droit vers l'extérieure ainsi que le bassin pour avoir le visage en direction du genou en posture de la pyramide.

Inspiration dans la posture.

Expiration : on fléchit les genoux, genou droit au sol.

Inspiration : mains jointes dessus tête ; extension.

Expiration : les mains reviennent au sol sur le côté droit du pied gauche en pivotant le bassin pour se retrouver accroupi sur la jambe gauche talon au sol si possible. Et jambe droite tendue.

Puis on déplace son corps vers la droite en faisant la posture du scarabée pour se retrouver cette fois accroupie sur la jambe droite, jambe gauche tendue.

Puis le bras droit passe à droite du pied droit en passant à genoux sur le genou gauche.

Inspiration : mains jointes dessus tête avec extension si possible.

Expiration retour des mains au sol.

Inspiration : on tend les jambes : posture de la pyramide.

Expiration dans la posture.

Inspiration : posture du triangle en pivotant le talon gauche et en passant la main droite à l'intérieur du pied droit puis en amenant le bras gauche vers le ciel comme une flèche, le regard suit.

Expiration : regard vers le sol.

Inspiration : on se redresse

Expiration : posture de la déesse.

Inspiration : on va joindre les pieds et les mains en allant vers la gauche.

Expiration : flexion latérale vers la gauche.

Inspiration : retour au centre.

Expiration : flexion latérale vers la droite.

Inspiration : retour au centre.

Expiration : mains en prière au cœur.

Expiration : bras le long du corps en détente. On respire on observe. Moment de recueillement.

Donc nous nous trouvons à gauche du tapis. C'est la première phase.

Pour la deuxième phase de cette salutation à la lune on refait la même chose de la gauche vers la droite.

4. Histoires inventées selon le thème du jour :

- Le crocodile qui rêvait d'aller à la Mer.

J'ai inventé cette histoire pour un cours sur le thème de la mer.

C'est l'histoire d'un crocodile qui habite dans une rivière. Il a entendu parler de la mer et il rêve d'aller nager dans la Mer.

→ Posture du Crocodile. (Pièce jointe n°1)

Il rencontra une mouette : → Posture de la mouette (Pièce jointe n°2) et lui demanda : « peux-tu m'aider à trouver le chemin de la mer ?

Bien sûr répondit la mouette, il te suffit de suivre le soleil dans cette direction :

→ Posture du soleil en disant « coucou le soleil » (Pièce jointe n°3)

Il te suffit de descendre la rivière avec un bateau ou une barque :

→ Posture de la barque (Pièce jointe n°4)

Puis à deux ; → posture du voilier (Pièce jointe n°5)

Le crocodile est très content de cette aventure il sourit « hiiiiii »

Puis il rencontre un crabe sur le bord de la rivière : → posture du crabe (Pièce jointe n°6)
Marcher sur le côté jusqu'au tapis du voisin et revenir sur son tapis

« Bonjour Mr crabe peux-tu me dire où est la Mer ?

Oui là, tout droit, tu y es presque. Le crocodile tout content continue son chemin et là, il voit enfin la mer avec ces Vagues magnifiques ! → Ronde en se tenant la main : Faire des vagues...les vagues sont de plus grosses. Soulever les bras puis venir accroupie.

Puis tout le monde s'allonge au sol... le crocodile est tellement content qu'il danse, roule... Rouler au sol en se laissant aller sur le sol en s'amusant.

Puis le crocodile sort de l'eau fatigué, essoufflé. Il rencontre une étoile de mer qui bronze au soleil.

→ Posture de l'étoile de mer (Pièce jointe n° 7) Se détendre, et profiter de cet instant de plaisir.

Mon histoire s'arrête ici bravo et merci.

- Histoire sur le thème de l'été ou de la mer ou du soleil : (ressemble un peu à la précédente)

Voyage sur une île :

Pour aller sur cette île, nous allons prendre l'avion :

→ Posture de l'avion (Pièce jointe n°8) Posture d'équilibre.

Puis nous allons prendre un bateau : → Posture de la barque : assis pieds joints dos bien droit attraper les rames et ramer. (Pièce jointe n°4)

Puis un 2^{ème} bateau mais à voiles cette fois : → Posture du voilier à deux : assis l'un en face de l'autre attraper les mains et tendre les jambes au milieu avec les pieds en contact. (Pièce jointe n°5)

Puis nous arrivons sur cette île magnifique ; il y a plein de rochers ronds comme aux Seychelles :

→ Posture du rocher (pièce jointe n°9) Posture de l'enfant. Détente, se calmer après l'amusement et donc peut-être l'excitation avec la posture du voilier.

Sur ces rochers il y a des crabes : → Posture accroupie avec les mains en pinces. Marcher sur le côté. (Pièce jointe n°6)

Il y a aussi des étoiles de mer : → Soit allongé au sol en croix. (Pièce jointe n° 7) Soit à deux l'un fait le rocher et l'autre vient s'allonger sur son dos les bras et les jambes écartés comme une étoile. (Pièce jointe n°7 bis)

Les mouettes arrivent pour manger les étoiles de mer. → Posture de la mouette. En courant pour se défouler (Pièce jointe n°2).

Sur cette île il y a aussi de gros crocodiles : → Posture à deux (Pièce jointe n°12)

Ici nous pouvons rajouter le crocodile qui joue dans les vagues...

Mon histoire s'arrête ici détente merci bravo.

- Histoire sur le thème de l'automne :

C'est l'histoire d'une danseuse Cosmique. → Posture d'équilibre : genou droit levé et ouvert sur le côté, jambe d'appui fléchie. Bras droit plié de façon à ce que le coude droit soit presque en contact avec le genou droit et paume de la main en direction du menton. Bras gauche en couronne au-dessus de la tête paume de main vers le ciel.

Cette danseuse aime beaucoup les gros arbres : → Posture de l'arbre à deux : Cote à cote debout bien droit le couple se tient la taille puis amène le pied extérieur sur le genou et lève le bras extérieur vers le ciel. Ou selon photo pièce jointe n°10.

Sinon posture de l'arbre avec les pieds croisés pour faire un gros tronc bien large. Mains jointes au-dessus de la tête et on va vers fermer les yeux.

C'est l'automne les feuilles commencent à tomber : les doigts bien écartés on fait des cercles avec nos poignets en baissant les bras jusqu'au sol. Les feuilles tombent près d'un rocher : → Posture du rocher (Pièce jointe n°9) : détente.

Au sol nous rencontrons une sauterelle : → Posture de la sauterelle (Pièce jointe n°11) : à plat ventre bras le long du corp poings fermés soulever une jambe, l'autre est au sol les orteils dans le tapis genou au sol.

La sauterelle est triste car c'est la fin de l'été et elle ne va plus chanter avec son ami le criquet et madame cigale. Elle cherche le côté positif et se dit qu'au moins le chat n'essayera plus de l'attraper : → Posture du chat à 4 pattes.

Il restera auprès du feu : → Posture du chat qui s'étire : prière en s'étirant en plantant les griffes dans le sol. Il restera près de son maître qui est assis sur un fauteuil :

→ Posture du fauteuil : la chaise avec des accoudoirs. (Pièce jointe n°13)

Ou d'une chaise à bascule : → Rocking avant/arrière puis posture de la chandelle. Généralement lorsque je leur fais faire la posture de la chandelle je vais les voir un par un pour les aider. Je leur demande leur âge. Je compte alors leurs orteils selon leur âge et je souffle les bougies.

Détente repos mon histoire s'arrête ici, merci et bravo.

- Histoire sur le thème de l'hiver :

Tu pars à la montagne : → Posture de la montagne : tu montes en haut de la montagne avec ton bonnet (frotte tes mains l'une contre l'autre jusqu'à sentir la chaleur puis tu les poses sur tes oreilles), tu mets ton écharpe (frotte tes mains et poses-les sur ta gorge). Tu mets ton gros manteau, tes grosses chaussures, tu prends tes skis ou ta luge sur les épaules et c'est parti pour le sommet de la montagne : « LAM, VAM, RAM, LAM, VAM, RAM... » en marchant dynamiquement sur le tapis.

Arrivé en haut « wwwaaaaouuuuu c'est beeeaaaauuuu » 3 respirations profondes pour bien profiter de la vue.

Et il y a plein de sapins → Posture du sapin à 2. (Pièce jointe n°14)

Puis l'enfant met ses skis ou s'assoie dans la luge et c'est parti « yyyoouuuuhhhooouuuu », et tout d'un coup boom badaboum il tombe dans la neige mais ça ne fait pas mal, il roule, roule, roule... C'est froid la neige donc il va vite se mettre à l'abri dans une petite maison au coin du feu. Il y a une chaise à bascule : → Posture du rocking puis de la chandelle pour se sécher, se réchauffer.

L'enfant est fatigué ; moment de détente.

Puis c'est l'heure de rentrer donc nous prenons la voiture et comme il neige nous mettons les essuis glace : → posture des essuis glace. (Pièce jointe n°15)

Et nous rentrons à la maison très content de cette superbe journée à la neige.

Mon histoire s'arrête ici. Merci et bravo.

- Histoire sur le thème d'halloween :

C'est l'histoire d'une araignée très triste car elle n'est pas très jolie et du coup elle fait peur aux enfants. → Posture de l'araignée (Cf pièce jointe n°16)

Elle vit dans un château, pour y accéder il faut passer sur un pont levis qui fait beaucoup de bruit. → posture du demi pont. (Pièce jointe n°17)

Arrivée à l'intérieur : waou c'est magnifique : → Yoga des yeux : Ouvrir de grands yeux comme des billes ou comme un hibou et regarder vers le haut, vers le bas, vers la gauche puis vers la droite.

A l'entrée il y a une grande pendule : → Posture de la pendule (Pièce jointe n°18) : flexion avant en relâchant tout le corps et en se balançant les bras mains jointes doigts enlacés de droite à gauche « ding, dong, ding, dong » relâcher tout.

Puis l'horloge sonne : Debout mains jointes vers le ciel : « c'est l'heure du goûter ! »

Nous accrochons notre manteau sur le portemanteau. → Posture d'équilibre du portemanteau (Pièce jointe n°19)

De quoi avons-nous besoin pour bien s'installer pour goûter ? D'une chaise : → Posture de la chaise. (Pièce jointe n°13) J'essaye les chaises des enfants en m'asseyant dessus voir si elles sont bien solides, parfois je tombe. Et pour poser le goûter nous avons besoin de quoi ? D'une table : Posture de la table : → Posture de la table. (Pièce jointe n°20)

Pendant le goûter Madame araignée rencontre son ami le chat et lui demande : « Comment puis-je faire pour que les enfants n'aient plus peur de moi ? »

- « Et bien arrête de faire des toiles d'araignées partout ! »
- « Mais c'est ma maison, comment je vais faire ? »
- « Et bien déménage !!! »
- « Mais où ça ? »
- « J'ai une idée, pars en voyage sur le dos de Monsieur Corbeau et tu trouveras la réponse, un trésor → Posture du corbeau (Cf pièce jointe n°21)

Tu trouveras un trésor.

Allongé visualiser notre voyage au-dessus d'une superbe forêt, avec un lac, une montagne, des fleurs, le soleil...

- « C'est magnifique ! dit l'araignée, mais où est le trésor ? »
- « Il est là » : → Posture du coffre (pièce jointe n°22)
- « Qu'y a-t-il dedans ? » Ouvrir et fermer le coffre plusieurs fois en tendant les bras vers le ciel pour essayer de voir ce qu'il y a dedans. D'après vous qu'est-ce qu'il y a dedans ?
- « En fait ce trésor est très spécial. C'est toi le trésor ! C'est ce que tu as tout au fond de toi, va chercher tout l'amour, toute la gentillesse au fond de toi et les enfants n'aurons plus peur de toi ! »

Sur ces belles paroles l'araignée décide de faire une petite sieste et mon histoire s'arrête ici.

- Histoire sur le thème de la pluie :

C'est l'histoire d'un chat qui n'aimait pas la pluie : → Posture du chat + le chat qui secoue les pattes une par une.

Il va vite se mettre à l'abri sous une petite maisonnette : → Posture de l'abri à 2. (Pièce jointe n°23)

Là il rencontre une grenouille qui fait la fête, elle est très contente parce qu'elle adore la pluie : → Posture de la grenouille ; elle sourit « hiiii » (Pièce jointe n°24)

Elle fait la fête avec son ami l'escargot : → Posture de l'escargot. (Pièce jointe n°25)

Tout d'un coup l'orage se met à gronder, il y a des éclairs : → Posture de la foudre (Pièce jointe n° 26)

La tortue a peur, elle se cache dans sa carapace : → Posture de la tortue (Pièce jointe n°27)

Ecouter la pluie qui tombe qui fait du bruit (tapoter le sol avec les doigts pour faire le bruit de la pluie).

Puis la pluie s'arrête, écoute le calme après la tempête, la tortue sort la tête de sa carapace elle sourit « hiiiiii »

Pendant la tempête des barrières sont tombées donc nous allons les enlever : → Posture de la fente latérale flexion latérales en disant « so ham » « so ham » avec le mouvement des bras.

Puis le soleil revient, tout le monde est content. saluez le soleil et mon histoire s'arrête ici

Merci et bravo.

- Histoire sur le thème du vent :

Cette histoire se passe dans la savane un jour où il y a beaucoup de vent.

Madame girafe avec son long cou n'aime pas beaucoup le vent car son cou va dans toutes les directions : → Posture de la girafe : à genoux les bras tendus vers le ciel les poings fermés avec les index tendus pour faire les petites cornes. + Flexions dans les 6 directions.

Heureusement dans la savane il y a de gros arbres avec de très gros troncs, on les appelle les baobabs : → Posture du baobab : l'arbre à 2 (Pièce jointe n°10) Se coller pour faire le gros tronc on attrape son camarade par la taille. Il y a du vent dans nos doigts, les feuilles, puis en se soutenant l'un, l'autre on penche à droite et à gauche comme on peut.

Aux pieds de l'arbre la girafe voit une tortue qui n'a pas l'air dérangée par le vent.

- « Moi j'adore le vent ça me rafraichi, et puis ma carapace est tellement solide que je ne risque rien. → Posture de la tortue qui sourit. (Pièce jointe n° 26)

Puis un crocodile passe par là → Posture du crocodile. (Pièce jointe n°1)

- « Moi, quand il y a trop de vent je cours dans l'eau me mettre à l'abri et puis le vent fait des vagues j'adore ça c'est très rigolo : → essayer croco à deux. (Pièce jointe n°12)

→ en ronde on fait des vagues de plus en plus fortes c'est la tempête.

→ Posture du bateau à 2 en chantant « bateau sur l'eau...et plouf dans l'eau » (Pièce jointe n°5)

Fatigués nous sortons de l'eau pour sécher.

Un gros rocher fait un câlin à un petit rocher : → L'un en posture de l'enfant et l'autre sur son dos en posture de l'enfant. (Pièce jointe n°27)

Détente mon histoire s'arrête ici merci et bravo.

Pour mes cours sur le thème du vent j'aime bien commencer avec cette petite prise de conscience de la respiration.

D'après vous pourquoi les éléphants et les tortues vivent très très longtemps ? Car ils respirent très lentement. Vous savez respirer lentement ? Essayons. Je commence à leur faire sentir le vent lorsque nous soufflons sur notre main le plus longtemps et doucement possible comme une petite brise puis de plus en plus fort comme la tempête.

Et les chiens ? Ils vivent beaucoup moins longtemps...savez-vous pourquoi ? parce qu'ils respirent très vite : → respiration du chien.

Savez-vous que si un jour vous êtes énervé. Si vous respirez 3 fois très très lentement ça vous calmera. Essayez la prochaine fois vous m'en direz des nouvelles. Cela s'appelle respirer profondément.

Comme vous l'avez compris les possibilités d'histoires sont infinies. Faites vous confiance, créez, inventez vos propres histoires ça fait du bien !!!

- L'Histoire du chevalier et du guerrier :

Cette histoire je ne l'ai pas écrite c'est la première histoire que j'ai trouvée sur YouTube, elle m'a beaucoup servie, je l'ai un petit peu modifiée et adaptée à ma façon.

C'est l'histoire d'un chevalier. → Jambes écartées fléchies + mains jointes sur tête.

Il part à cheval : Courir en galopant. Puis ce chevalier rencontre un guerrier. → Posture du guerrier. Ce guerrier tire des flèches : faire le viseur avec son pouce, puis venir attraper la corde imaginaire de notre arc avec la main opposée puis tendre la corde en inspirant et en expirant envoyer la flèche le plus loin possible.

Le guerrier et le chevalier montent en haut de la montagne. Ils arrivent au sommet où ils voient un très bel arbre. → Posture de l'arbre.

Ils grimpent en haut de l'arbre et là-haut ils voient un magnifique papillon. De quelle couleur est-il ce papillon ? Les enfants répondent... Mais il a disparu. Ils veulent absolument le retrouver, donc ils partent à sa recherche en demandant aux animaux de la forêt s'ils ne l'ont pas vu. Alors à quel animal il demande ? les enfants proposent des animaux je leur demande de me faire la posture selon eux... sinon je propose la grenouille, le serpent.... Et en dernier le lion car c'est le roi et lui sait tout. Donc il doit forcément savoir où se trouve ce magnifique papillon. « Mr lion pourriez-vous nous aider à retrouver un magnifique papillon ? l'avez-vous vu ? » « Oui je l'ai vu, le papillon c'est toi, toi, toi, toi en montrant chacun des enfants qui se transforme en papillon → posture du papillon.

Le papillon est fatigué : si possible les enfants posent la tête sur leurs pieds.

Détente. Mon histoire s'arrête ici merci et bravo.

Comme vous l'avez déjà découvert dans les histoires mes élèves ont la possibilité de faire des postures par équipe de 2. Avec les primaires nous avons essayé à 5 ou 6 pour faire une magnifique fleur ou une anémone pour le thème de la mer. C'était très chouette.



Encore une fois je me suis laissée portée par le désir et la créativité des enfants

5. 1,2,3 soleil Yoga :

Voilà un jeu que les enfants apprécient beaucoup.

Le principe est simple, c'est comme le 1,2,3 soleil très connu sauf qu'il faut faire des postures de yoga que le soleil essaye de deviner en passant voir chacun...difficile de ne pas bouger...