



YOGA – POSTUROLOGIE - MEDITATION

Jouer au yoga

afin de construire l'être à travers le jeu



*L'objet du yoga est la conscience,
le corps est la porte d'entrée*



YOGA – POSTUROLOGIE - MEDITATION

Le yoga enfant permet de développer et stimuler :
l'intégration, la socialisation, la concentration, la mémorisation, la confiance et l'estime de soi.

Installer un climat de sécurité. Laisser le temps. Laisser les enfants être créatifs (suggestions, idées).

En milieu scolaire peut être intégré en début de journée, en fin de journée, avant et/ou après la récréation, durant la gymnastique.

Doudou : comme objet de transfert

Bâton de parole : pour donner la parole et apprendre à écouter

Tapis : pour l'enfant c'est : son territoire, son espace, sa maison, protégé, ne pas laisser un autre l'envahir

Afin de valoriser les compétences de chaque enfant, le cours doit être varié et comporter :

Activités sensorielles

- **le grain de raisin** découverte par les 5 sens
- **mandalas à colorier ou à construire, individuel ou commun**
- **boule d'énergie**, se frotter les mains puis les éloigner petit à petit jusqu'à sentir comme une boule entre les paumes, mettre quelque chose à l'intérieur, se le donner à soi
L'énergie c'est comme l'air il faut faire une action pour la sentir

Activités motrices

Eveil du corps ⇒ s'étirer pour libérer les tensions / les émotions

- **le palmier dans le vent**
- **la fleur qui se réveille**

Postures sous forme de jeux

- **1-2-3 postures** apprentissage de la prise de parole
- **tat ti ta : avec instruments de musique**, 1 groupe musiciens et 1 groupe qui font les postures en rythme
travail en équipe, construction, coordination, concentration, mémoire
- **avec jeu Memory des postures**

Postures (Asanas)

L'arbre ⇒ Equilibre le système nerveux / Equilibre intérieur

Le bûcheron ⇒ décharger les émotions

La pause de l'enfant ⇒ calme

La chandelle ⇒ calme la colère, donne la confiance en soi, respiration abdominale

MASSONGEX

Place Gabriel Donnet 1



YOGA – POSTUROLOGIE - MEDITATION

Technique de socialisation et d'intégration

- **file indienne**, introduction en file indienne selon : taille / longueur de cheveux etc... afin de fixer l'attention / aide à canaliser.
- **se donner la main** (la main gauche donne paume vers le bas, la main droite reçoit paume vers le haut)
- **se dire bonjour en se regardant**
- **se donner quelque chose**
- **se dire merci en fin de cours**

Technique de relaxation

Le souffle est l'intermédiaire entre le corps et le mental.

Un enfant stressé/angoissé aura ++ d'apnées.

Un enfant a besoin de se sentir en sécurité pour se détendre.

Proposer en début et en fin de cours afin d'entrer dans un climat intentionnel

- **l'abeille bzzzzz** se déplacer en marchant et en imitant l'abeille ⇒ respiration calmante
- **lecture** d'une histoire/livre
- **jouer à la sieste**
- **bercer doudou** en le posant sur le ventre ⇒ respiration abdominale
- **respi-plume** en soufflant une plume
- **respiration alternée** ⇒ équilibre le système nerveux – stimule les connections neuronales

Livres proposés :

- Yogito de Martine Giammarinaro et Dominique Lamure éditions de l'Homme
- Le Petit yoga de Clemi Tedeschi éditions Macro
- Un cœur tranquille et sage du Susan Laiser Greenland édition les arènes
- Le manuel du yoga à l'école de Micheline Flak et Jacques de Coulon édition petite biblio Payot

Gilliane Donnet, le 14 novembre 2018



MASSONGEX

Place Gabriel Donnet 1