

Relaxation-Yoga

Objectifs :

Découvrir et connaître son corps. Savoir respirer. Respecter son corps. Savoir se calmer, se tranquilliser. Disciplinaires.

Réaliser une chorégraphie de plusieurs postures de manière harmonieuse.

Organisation matérielle:

Une salle assez spacieuse et aérée. Des tapis de gym. Des vêtements confortables (sweats, jogging...). Faire retirer les chaussures et les chaussettes. Organisation des séances. Prendre un exercice de chaque famille à la première séance puis en ajouter un à chaque séance suivante. Après quelques séances, demander aux enfants de choisir une ou plusieurs postures afin de réaliser un enchaînement de manière que le passage d'une posture à une autre soit harmonieux. Les situations proposées peuvent être mises en place pour tous les cycles (CIN, CYP/1, CYP/2). Il suffit de proposer un nombre de postures en fonction des possibilités de mémorisation des enfants et aussi de leur capacité à reproduire un geste juste. Pour bien commencer une séance. Demander de l'attention aux enfants. Leur préciser qu'il font les figures pour eux-mêmes et non dans un but de compétition avec les autres. Ils ne doivent absolument pas se faire mal ou sentir de gêne.

S'échauffer :

Marcher en silence dans la salle en amplifiant la respiration (non bruyante). Après quelques pas, tendre les bras au -dessus de la tête en inspirant, les relâcher en expirant., insister sur la lenteur des mouvements. Demander aux enfants de s'allonger dos au sol, éloignés les uns des autres et continuer à se concentrer sur leur respiration (mouvement de la poitrine et de l'abdomen). Demander aux enfants de s'asseoir tranquillement pour écouter les consignes. Leur proposer de s'identifier en pensées aux animaux, objets et plantes qu'il vont reproduire. Chaque posture doit être maintenue pendant environs 6 respirations complètes.

Respirer en plaçant correctement son dos et ses épaules.



La montagne. Debout, jambes jointes, pousser le sol avec les talons et le plafond avec la tête. Le regard est fixé sur point devant soi à l'horizontale. Rentrer le menton en même temps que baisser les épaules vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique. La tête, les épaules, les hanches doivent être parfaitement alignées.



L'écureuil. Assis sur les genoux et joindre les mains devant le menton. Monter un bras le plus haut possible, puis l'autre en inspirant et les baisser simultanément en expirant.



La bougie. Assis sur les talons, allonger le buste et respirer profondément. Les épaules sont relâchées vers l'arrière pour permettre au thorax de gonfler pendant l'inspiration. Ne pas crispier le visage.

Respirer en prenant une posture d'équilibre.



L'oiseau. Etendre les bras derrière soi, légèrement écartés du corps, comme des ailes. Se mettre sur la pointe des pieds en regardant un point fixe devant soi et rester en équilibre. Imaginer que l'on est enraciné au sol et grandir son corps sans perdre l'équilibre.



La cascade. Debout, lever les bras comme pour toucher le plafond du bout des doigts en plaçant les bras de chaque côté des oreilles. Regarder en haut vers les mains en repoussant le sol avec les pieds, ensuite regarder vers l'arrière en étirant le buste.



L'arbre. Debout, d'abord pieds parallèles, le corps bien droit, les épaules, les hanches et les chevilles bien alignées. Joindre les paumes devant la poitrine, fixer un point devant soi. Sans regarder, soulever un pied et le poser à l'intérieur de la cuisse opposée. S'allonger dans cette position pour grandir. Lever les mains vers le plafonds comme des branches d'un arbre sans perdre l'équilibre. Changer de pied.



Le moulin à vent. Les pieds écartés et parallèles, les jambes tendues, se pencher en avant le dos droit. Poser la main sur le sol au niveau du visage. Avec l'autre bras tendu, essayer de toucher le plafond en tournant le buste et la tête. Pousser sur le sol et essayer de toucher le plafond simultanément. Changer de sens.



Le tunnel. A quatre patte, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Ecarter les doigts et bien les tendre. Bien en appui, soulever les hanches le plus haut possible en gardant la tête relâchée. Allonger le dos en poussant les talons au sol.



La table. En partant d'une position assise, poser les mains sur le sol à 15 cm derrière soi. Poser les pieds à plat devant soi à environs 30 cm. En soufflant prendre appui sur ses mains et ses pieds en soulevant la poitrine de façon à être parallèle au sol. Les mains et les pieds doivent être alignés sous les épaules et les hanches.



Le pont. Allonger sur le dos, les bras le long du corps. Les jambes sont écartées de la largeur de hanches. Poser les pieds au sol à environs 15 cm des fesses. Soulever les fesses et le dos le plus haut possible en poussant sur les pieds sans décoller les épaules du sol. Regarder le plafond.



La fleur. Assis, les plantes de pieds l'une contre l'autre et les genoux écartés. Les coudes se touchent devant soi, se pencher en avant et glisser les bras sous les jambes. Se redresser en amenant les pieds vers le corps et garder l'équilibre. Revenir doucement à la position initiale.

Respirer et s'étirer.



La souris. A genoux, assis sur la talons se pencher en avant sur les cuisses. Le front repose sur le sol devant les genoux. Les bras le long du corps, les paumes vers le haut, fermer les yeux.



Le chat. A quatre pattes, les mains et les genoux dans l'alignement des épaules et des hanches. Les doigts sont écartés bien tendus devant soi. En poussant par terre, arrondir le dos le plus possible en soufflant profondément. En inspirant, mettre le dos en extension en regardant en l'air et en étirant une jambes derrière soi. Répéter avec l'autre jambe.



Le serpent. Allonger sur le ventre, les jambes tendues, en appui sur les avant-bras, les coudes près du corps et les mains ouvertes. Soulever le torse en regardant devant soi. Les épaules sont basses et dégagées vers l'arrière. Étirer le cou vers le haut et l'avant le plus possible.



Le lion. À genoux, le buste sur les cuisses, les avant-bras au sol avec les coudes touchant les genoux. Regarder devant soi. Ensuite se redresser vers l'avant en poussant les mains au sol. Les épaules sont basses et les jambes bien tendues derrière soi.



La tortue. Assis, plantes de pieds l'une contre l'autre. Les coudes se touchent le devant soi. Se pencher en avant et faire toucher les coudes au sol entre les jambes. Glisser les avant-bras sous les jambes, les paumes des mains vers le sol. Essayer de poser la tête sur les pieds. Revenir doucement à la posture initiale.



La grenouille. Accroupis, les pieds écartés de façon à ce que les talons touchent le sol. Mettre les bras à l'intérieur des genoux, les mains au sol écartées de la largeur des épaules. Pousser les genoux vers l'extérieur en abaissant les hanches vers le sol et en grandissant le dos et la nuque. Bien ouvrir les épaules.



Le paon. Assis le dos bien droit, les jambes tendues et écartées. Les pointes de pieds vers le plafond en poussant sur les talons. Poser les mains à plat au sol de la largeur des épaules et pousser pour élargir les épaules.



Le papillon. Assis, les plantes de pieds l'une contre l'autre, les genoux écartés. Poser les mains sur les épaules en soulevant les coudes. Se grandir en allongeant le buste. Monter les coudes en inspirant, les baisser en expirant.