

LE YOGA DES ENFANTS / Partie pratique



- 1.) Debout en cercle (former le cercle en se tenant les mains, puis les relâcher). Paumes des mains ensemble à la hauteur du cœur et pointant vers le sternum (les mains forment l'Anjali Mudra, le sceau de vénération, aussi appelé Hridaya Mudra, le sceau du cœur). Saluer son voisin en Namasté.

Namasté ou Namaskar est une salutation largement utilisée en Inde ou au Népal. Il est employé comme bonjour et au revoir en français, bien qu'il ait une signification très différente. Selon la tradition, avec les mains en position d'anjali au-dessus de la tête, on salue Dieu ; avec les mains devant le visage, on salue le guide spirituel ou Guru, et avec les mains devant la poitrine, on salue nos semblables. On pourrait le traduire ainsi : « Je salue le soleil qui est en vous » ou « Je salue le divin en vous ».

- 2.) Debout, 3x OM (a-u-m) (syllabe sacrée qui signifie « réalité ultime ». A = veille, U = rêve, M = sommeil profond). Partir du ventre et aller vers le haut (le m est nasal). On entend un bourdonnement, une vibration. Puis 3-4 respirations profondes avec les mains sur les oreilles pour entendre le bruit de la mer.
- 3.) Assis en tailleur (bassin et hanches sont la coque du bateau, le mât est la colonne vertébrale). Tanguer sur une mer agitée (mouvements de gauche à droite et d'avant en arrière). Puis la mer se calme et le bateau est stable. Exercices pour délier la nuque et les épaules. Pour la nuque, gauche, droite, avant, arrière et cercles. Pour les épaules, soulever une épaule vers l'oreille et la baisser d'un coup, idem de l'autre et avec les deux en même temps (ne pas oublier d'expirer un bon coup).
- 4.) Exercice avec les yeux (yeux fermés, regarder vers le ciel, vers la terre, puis à droite et à gauche), puis frotter les mains comme pour allumer du feu et les poser sur les yeux en forme de coques. Rester un instant, puis faire une coque avec ses paumes et commencer à laisser passer la lumière. Enlever les mains progressivement et ressentir la lumière dans les yeux (toujours yeux fermés) comme des volets qui s'ouvrent. Puis revenir gentiment à la réalité en ouvrant les yeux.
- 5.) Détente du visage : faire des grimaces pendant 10 sec sans s'arrêter. Relâche les muscles du visage qui sont souvent sollicités. D'abord les yeux fermés, puis ouverts !
- 6.) Posture du lion: détend aussi les muscles du visage + avec le son assez fort, relâche les tensions pour calmer les enfants au début du cours.
- 7.) Allonger les jambes et tous les pieds se touchent en cercle. Secouer les jambes comme des spaghettis tout mous, puis s'étirer sur ses jambes en avant (flexion avant) et essayer d'attraper ses pieds. Passer les bras par en haut, déposer les mains derrière soi et ouvrir le cœur et la poitrine vers le ciel, respirer. Faire l'exercice 3x et la troisième fois, toucher les pieds de qqn d'autre !

- 8.) Poser les bras sur les épaules de son voisin (à droite et à gauche). Se pencher tous ensemble d'un côté, puis de l'autre (étirement des côtés).
- 9.) A quatre pattes, les mains en cercles, les petits doigts se touchent. Expirer, chat dos rond, inspirer chat dos creux. Dos creux, d'abord regarder le camarade d'en face et lui sourire, puis monter le regard vers le ciel. Faire le mouvement du dos rond en « vague ». Une personne commence, dès qu'elle a terminé, elle donne le signal à son camarade en lui appuyant légèrement sur le petit doigt. Idem avec le dos creux. Varier les rythmes.
- 10.) Sauts de grenouille, puis au gong, guerrier 1 (le nommer), guerrier 2 (idem, le nommer), le triangle, la montagne, la chaise... Tenir la posture jusqu'à ne plus entendre la vibration du gong et reprendre les sauts de grenouille. Puis se déplacer avec d'autres animaux (serpent, cheval, singe, oiseau, à choix...).
- 11.) Exercice d'équilibre. Commencer avec la montagne. Puis faire une grande forêt (chacun reste là où il a terminé son dernier exercice). Commencer par planter ses racines (les pieds), puis l'arbriceau, et le grand arbre mains en prière. Le vent pénètre dans la forêt et les arbres commencent à bouger sans se déraciner... Puis le calme revient et l'arbre fait pousser ses branches (les mains se tendent vers le ciel). La tempête recommence et les arbres bougent les branches dans le vent. La tempête cesse et la nuit arrive. L'arbre va fermer ses yeux... (des deux côtés et observer quel côté est le plus stable).
- 12.) Deux groupes pour l'exercice de l'aigle. D'abord faire le petit aigle avec tout le monde (déployer ses bras sur les côtés, lever une jambe pliée devant soi, genou hauteur du bassin), puis l'aigle si on arrive le petit aigle. Deux groupes. Au gong, les « aigles méditatifs » se mettent en place et restent concentrés le plus possible (fixer le regard aide à la concentration). Les « aigles volants » essaient les perturber sans les toucher. Changer.
- 13.) Guerrier 3 par deux. Soutien de son camarade et confiance en son camarade. Poser les mains sur les paumes des mains de son camarade. D'abord chacun fait le guerrier des deux côtés, puis chercher l'équilibre à deux (comme dans la vie, c'est plus difficile !).
- 14.) Idem guerrier 3 avec tout le groupe, en cercle. Ne pas s'appuyer et descendre l'autre, être juste en contact et se soutenir.
- 15.) Exercices par deux, flexion avant. Face à face, jambes écartées, pieds contre pieds. Se tenir les mains, les poignets ou les avant-bras (dépend de la souplesse). Flexion avant. Idem jambes parallèles et serrées si on peut.
- 16.) Le bateau : se tenir les poignets ou les mains. Plier les genoux et se toucher les pieds face à face. Étendre une jambe vers le ciel, puis l'autre et garder le contact des pieds avec son camarade. Travaille l'équilibre et la souplesse.
- 17.) Exercice par deux : assis jambes tendues, dos contre dos. Croiser les bras au niveau des coudes. Étirer le thorax de son camarade, en flexion avant le dos rond. L'autre camarade en ouverture respire avec le cœur et relâche sa tête sur le dos de son camarade. Essayer de

lâcher prise et ressentir la respiration de son camarade dans le dos. En silence pour bien ressentir la respiration. A placer avant la relaxation ou si trop de bruit ou classe agitée.

18.) Posture de l'enfant ou de la feuille pliée : par deux. Un se met en posture. L'autre appuie doucement sur le bas du dos en demandant de respirer dans ses mains. Enlever les mains tout tranquillement. Notion de « faire du bien à l'autre », « prendre soin de lui ». Lorsque l'exercice est terminé, se déplacer en silence pour aller trouver un tapis et se coucher en Savasana. Respiration : Inspirer par le nez, expirer par la bouche avec le son « haaaaa » (comme si on faisait de la buée sur un miroir). Ceci permet aux enfants de prendre conscience de leur respiration.

19.) Relaxation : « je relâche mes pieds (le prof dit à haute voix), mes pieds se relâchent (l'enfant se le répète en silence) ». Faire le tour de tout le corps.

Relaxation : imaginer son corps comme une algue qui flotte dans la mer. Je suis ballotté, l'eau est bleue, chaude, la température parfaite. J'entends le son des poissons, de la houle. Mon corps se laisse porter par le mouvement des vagues. Puis mon regard se tourne vers un arc-en-ciel juste en dessus de moi. Je choisis une couleur et je me plonge dedans pour me transformer en cette couleur.etc... Je ramène mon corps à la surface de l'eau. Je reste dans la conscience du moment présent, dans mon ressenti. Je reprends une grande respiration. Je bouge, je m'étire...

Ou alors, je suis au bord de l'eau sur une plage, le soleil est chaud et j'ai envie d'aller me baigner. Je rentre dans l'eau et puis lorsque je mets ma tête entière dans l'eau, je peux respirer comme un poisson. Je vais visiter le fond de la mer, je me laisse bercer tout relaxé et tranquille et j'observe sans toucher. Les formes, les bruits, les couleurs... Puis j'aperçois un rayon de soleil à la surface de l'eau et je me laisse remonter. Je flotte sur l'eau comme dans la mer salée et mon visage reçoit tous les rayons chauds du soleil. Puis je commence à entendre les mouettes et l'odeur d'un bon plat de spaghettis préparés par ma maman. Je me laisse transporter jusqu'au rivage, je m'étire et je reviens à moi en ouvrant les yeux et en m'asseyant...

