



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Titre : A la plage

Objectifs : Découvrir de nouvelles sensations, équilibrer le trop plein d'énergie, se détendre

Age : A partir de 7/8 ans

Lieu : Tout lieu

Matériel : Un tapis

Moment : A tout moment mais indiqué le soir pour favoriser l'endormissement

Durée : 10 à 15 minutes

Préparation et précautions : Adapter le vocabulaire et les évocations à l'âge des enfants et au vécu, par exemple évoquer une plage fréquentée lors des dernières vacances.

Veiller à ce que les enfants ne bloquent jamais leur respiration. Ils prennent simplement conscience que l'air entre et sort par leurs narines. Le calme qui résulte de la détente physique, se répercutant sur le plan émotionnel et mental, apaisera progressivement la respiration.

Déroulement :

- 1) Allongé sur ton tapis :
 - Serre fortement les poings... et relâche
 - Contracte les bras jusqu'aux épaules... et relâche
 - Contracte les pieds comme si tu voulais attraper une balle avec les plantes de pied ... et relâche.
 - Contracte les deux jambes (elles vont peut-être se soulever un peu du sol) ... et relâche
 - Fait une belle grimace en contractant tout le visage ... et relâche
 - Termine en contractant toutes les parties du corps ... et relâche
- 2) Laisse glisser les mains sur le sol en direction des pieds, écarte un peu les bras. Le menton est légèrement rentré. Sourire aux lèvres, te voilà prêt pour un bon bain de soleil à la plage !
- 3) Tu sens le contact entre ton corps et le sol : les talons sont en contact avec le sol, mollets et sol, fessiers et sol, tout le dos et sol, dos des mains et sol, épaules et sol, arrière de la tête et sol. Ton corps est lourd, il s'étale sur le sable tiède. Ta tête est relâchée, posée sur le sable doux comme un oreiller.
- 4) L'air entre dans les narines, c'est l'inspiration, puis l'air sort, c'est l'expiration.
Place les deux mains autour du nombril et observe ce qui se passe : le ventre bouge, monte et descend. Imagine que ce sont des vagues qui vont et viennent, qui soulèvent le nombril, qui le font redescendre lorsqu'elles se retirent. Compte 7 vagues
Puis arrête de compter, sens toi seulement tranquillement bercé par les vagues : tu peux écouter leur bruit, sentir l'odeur salée de la mer, revoir dans ta tête une image de la plage...
- 5) Quand tu en as envie, ramène les genoux en direction de la poitrine, croise les doigts autour des deux genoux et commence à te balancer et rouler d'avant en arrière jusqu'à te retrouver assis ...

Lien avec le yoga traditionnel :



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Préparation à pranayama (respiration) par la prise de conscience du souffle.

Incitation à mobiliser les sens intérieurs (ouïe, odorat, vue) correspond à la pratique de pratyahara (retrait des sens / savoir se relaxer).

Alternance des contractions et relâchements dans les différentes parties du corps, qui induit, par un effet réflexe, une diminution de la tension musculaire, selon une adaptation de la relaxation Jacobson.

Prolongements possibles :

Faire dessiner les images évoquées, regarder ensemble des photos de vacances et se souvenir des sensations éprouvées (quand on mangeait des glaces, quand le sable était très chaud etc.)