



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Titre : Fort comme un pharaon

Objectifs : Canaliser l'énergie par un enchaînement dynamique, travailler la coordination et l'équilibre, redresser le dos, développer la confiance et s'évader !

Age : A partir de 8-10 ans

Lieu : Tout lieu

Matériel : Matériel audio, musique rythmée, assez lente

Moment : Contre indiqué au moment du coucher

Durée : 5-10 mn

Préparation et précautions) :

L'enfant, concentré sur sa respiration, ne doit pas la bloquer. Au départ, lui apprendre l'enchaînement sans indication de respiration.

L'attitude est juste lorsque le poids du corps est également réparti sur les deux pieds, avant et arrière. Ajouter cette consigne lorsque l'enfant est familiarisé avec l'enchaînement.

Déroulement :

- 1) Marchez sur le rythme de la musique en tapant des pieds sur le sol comme si vous marchiez sur du sable pour y imprimer vos empreintes.
En même temps, secouez vos mains comme pour vous débarrasser de petits grains de sable collés entre vos doigts.

Arrêtez-vous, jambes jointes, bras le long du corps et dos droit. La marche égyptienne débute.

- 2) Avancez le pied gauche de manière à former un Y renversé avec vos deux jambes et votre buste. Inspirez en montant sur la pointe des pieds et en fermant les poings.
Expirez en ramenant les plantes de pieds au sol et en ouvrant les poings.

Ceci constitue un pas.

- 3) Continuez en alternant les pas : avancez le pied droit, etc. Vous avancez majestueusement, en vous dressant vers le ciel à chaque inspiration, comme un obélisque.
- 4) Stoppez, pieds parallèles et bien enracinés au sol. Levez les bras sur les côtés jusqu'à l'horizontale. Pliez les avant-bras de manière à former un angle droit. Les mains sont dans le prolongement des avant-bras, pointées vers le ciel comme deux antennes.

Restez quelques respirations dans cette posture du chandelier puis laissez les bras redescendre sur les côtés. Vous vous sentez forts et puissants, comme un pharaon.

Lien avec le yoga traditionnel :



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Exercice de yoga irano-égyptien dont l'enseignement a été diffusé par Babakar Khane (Institut International de Yoga). On sait que les Egyptiens avaient une connaissance approfondie du corps humain et pratiquaient une médecine à base d'auto-manipulation de la colonne. La posture proposée ici est chargée d'un symbolisme fort, elle fait référence au pilier Djed, fréquemment représenté dans l'iconographie égyptienne.

Prolongements possibles :

Variez les musiques et les rythmes. Confiez un tambourin à l'enfant pour qu'il guide lui-même votre marche. Recyclez le matériel de votre cuisine : transformez en maracas un bocal de grains de riz, grattez une râpe à fromage, tapez avec des cuillères en bois sur des casseroles etc.

Bien sûr, regardez les peintures et les bas-reliefs dans les temples égyptiens...