



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION



## L'arc en ciel – un exercice pour tous à partir de 7 ans...

*Objectifs* : développer les sens subtils, la créativité

*Lieu* : tout lieu calme fera l'affaire

*Matériel* : aucun matériel n'est nécessaire, cependant pour les plus jeunes on peut afficher des images colorées que l'on regardera ensuite, ou préparer des fruits dans une coupe qui pourront être dégustés...

*Moment* : l'été est tout indiqué avec ses brefs et lumineux passages pluvieux

*Durée* : au maximum 10 minutes, raccourcir pour les moins de 10 ans à 5 ou 6 minutes (moins de temps de silence, plus d'images concrètes d'objets colorés, un vocabulaire simple)

*Préparation et précautions* :

Après quelques étirements de préparation, adopter une position d'écoute simple et confortable dans laquelle il sera possible de rester une dizaine de minutes.

Guider l'exercice avec une voix posée, en offrant quelques courts silences.

*Déroulement* :

- Ferme les yeux. Écoute les bruits extérieurs et tous les bruits qui parviennent à tes oreilles, jusqu'aux sons les plus proches de toi. Imagine...
- Tu te promènes par une belle journée d'été, tout à coup la pluie se met à tomber mais la lumière reste claire et devant toi se dresse un magnifique arc-en-ciel :
  - Tu remarques, au pied de l'arc-en-ciel une petite échelle argentée et tu décides de gravir ses échelons
  - Tu arrives dans le faisceau de lumière rouge, tu croques une belle pomme, tu joues avec un joli ballon rouge...
  - Tu gravis quelques échelons pour entrer dans la couleur orange, il y fait une douce température, peut-être ressens-tu une différence par rapport au rouge ?
  - Un peu plus haut le jaune est éclatant, il rayonne tout autour de toi, tu goûtes un autre fruit, bien jaune celui-là...
  - Puis le vert offre ses paysages d'été, tu t'y promènes tranquillement...
  - Du bleu des cieux au bleu de la mer, tous les bleus t'entourent, tu prends le temps de te baigner dans le bleu si doux...
  - Le dernier échelon t'emmène dans une grosse bulle aux reflets chatoyants, tu y flottes quelques instants...
- Tu termines la balade, et tu retrouves la petite échelle, on t'attend là-bas et tu redescends... Tu retrouves la fermeté du sol...
- Reprends conscience de la position de ton corps, étire-toi soigneusement dans toutes les directions
- Dans quelques instants tu ouvriras les yeux et tu pourras dessiner toutes les couleurs, les images, les objets que tu as imaginés

*Lien avec le yoga traditionnel* : il s'agit d'un exercice de relaxation PRAYAHARA et de concentration DHARANA

*Prolongements possibles* : tout de suite après l'exercice, et si possible en restant silencieux, dessiner la petite échelle, et l'arc-en-ciel en se souvenant de toutes les couleurs visitées et y ajouter des détails.