

Titre : le dos élastique

Objectifs : prise de conscience de la posture assise

Âge : de l'école élémentaire au collège, en groupe ou individuellement

Lieu : tout lieu où l'on s'assied

Matériel : rien de particulier (juste une chaise peut-être ?)

Moment : à tout moment, dès que l'on est assis

Durée : quelques minutes

Préparation et précautions : aucune, sinon celle de parler lentement, à voix modérée, et de laisser quelques courts moments de silence s'installer

Déroulement :

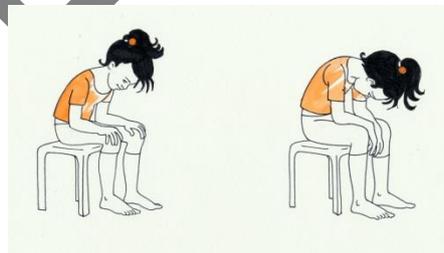
Dans un premier temps, il s'agit d'inviter les enfants ou les jeunes, à observer et ressentir comment ils sont assis.

Lister les points d'appui du corps : les fessiers, le dos, les cuisses sur la chaise, et les pieds plus ou moins au contact du sol.

Dans un second temps, il s'agit de modifier la posture, poser les pieds à plat, redresser le dos, le décoller du dossier, le rendre aussi long que possible, le dessus de la tête restant parallèle au plafond : « *je me grandis, je redresse le dos, il est comme un élastique qui s'étire, qui s'étire, qui devient long et fin* »



Ensuite relâcher l'étirement, et arrondir légèrement le dos: « *mon dos est comme un élastique qui se relâche lentement, il se détend* ».



Il est possible de répéter ce mouvement plusieurs fois.

Par la suite il peut être accompagné du souffle : « *l'élastique s'étire lorsque j'inspire, et se relâche pendant que j'expire* ».

Effets :

Les bénéfices sont considérables, pour le dos des enfants c'est évident ; mais du côté des enseignants également, ils soigneront leur propre dos en montrant l'exercice à leurs élèves. Ils réduiront la fatigue des



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



enfants engendrée par une trop longue station assise sur chaise. Enfin, ils pourront observer qu'après cette mobilisation du corps, les enfants seront plus réceptifs à leur message, car cet exercice réactive nettement les capacités d'attention.

Lien avec le yoga traditionnel :

La prise de conscience de la posture du corps est un objectif essentiel du yoga, l'attention portée aux sensations fait référence à PRATYAHARA, dans les Yoga Sutras de Patanjali.

Prolongements possibles :

1 - La posture sans chaise : faire semblant de s'asseoir mais sans chaise. Le haut du corps reste le plus droit possible les jambes se plient comme si l'on était assis, et l'on reste un petit moment (sans excès !).

2 S'asseoir au sol, dos au mur, les jambes sont allongées devant soi, tendues ou légèrement pliées pour respecter la souplesse du corps. Fermer les yeux et ressentir tous les points de contact du dos avec le mur, en les listant de bas en haut.

RYE France