

Le réveil de la petite graine – 4 à 7 ans

Objectifs :

Réveiller le corps

Amener les enfants à explorer le déploiement du corps

Public (âge) : groupe d'enfants de 4 à 7 ans

Lieu : salle de psychomotricité ou de yoga

Matériel : des bandes de tissu colorées

Moment : à tout moment de la journée au printemps

Durée : 20 minutes

Préparation et précautions : pas de précaution particulière

Déroulement :

La séance s'appuie sur une histoire de : « **la petite graine qui ne savait pas ...** »

Dire ce qui est en gras et suivre les consignes pour les postures

1 - Il était une fois une petite graine qui dormait dans la terre. Elle se sentait seule

Démarrer avec la posture de l'enfant, à genoux assis sur les talons, le front au sol

2 - Quand le printemps arriva elle se dit : « je veux voir le soleil, la pluie, l'herbe, les fleurs... le monde entier... Elle entendit le soleil dire : « sors petite graine »... alors elle commença à pousser

Ramener les mains près des genoux et pousser le sol pour redresser le dos lentement jusqu'à des retrouver à genoux, redressé et assis sur talons, poursuivre en redressant le haut du corps, tenir le dos droit et étiré

3 - Elle entendit la pluie dire : « sors petite graine »... alors elle continua à pousser, grandir

Placer bras et mains jointes devant soi puis faire monter lentement les bras en les étirant vers le haut

4 - Elle voulait voir le soleil alors elle continua à grandir

Avancer et plier une jambe devant pied à plat au sol (tenir un peu l'équilibre) et pousser avec les mains sur le genou avancé pour se redresser complètement dans la posture debout

5 - Elle aperçut le soleil dans le ciel



Posture du soleil debout : bien en appui sur les pieds, plier légèrement les genoux, ouvrir largement les bras, la tête est légèrement basculée en l'arrière (ouverture de la cage thoracique)



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Simuler rayons qui sortent dans plusieurs directions en étirant bras, mains, doigts vers l'avant, derrière, sur les côtés, en diagonale ; il est possible de dire « **le soleil était si grand que les rayons sortaient de partout, dans toutes les directions...** »

6 - Elle regarda les nuages chargés de pluie

Marcher lentement en respirant bien avec de petits mouvements de tête-cou fluides dans différentes directions et si possible en ouvrant grand les yeux

7 - Elle regarda l'herbe et les fleurs déjà sorties de terre, elle sentit de la joie monter dans sa tige, et se sentit toute contente... elle avait grandi et elle n'était plus seule

Continuer avec les consignes précédentes et ajouter des sourires sur le visage qui croisera d'autres visages souriants

8 - Mais elle se demandait qui elle était... ? ... ? ... ? C'est alors qu'une petite fille passa dans le pré et s'exclama : « oh la jolie fleur ! »

Théâtraliser la scène en s'exclamant comme la petite fille (bien inspirer avant)

9 - Alors la petite graine comprit qui elle était... Elle avait poussé, grandi et elle était devenue... une très grande et belle fleur... parmi d'autres fleurs... grand pré multicolore...

Se rejoindre en ronde, se donner les mains ou se relier en utilisant des petites bandes de tissu colorées d'une main à l'autre (permet de protéger les poignets et oblige à plus de finesse dans le ressenti) ; ensemble aller vers le centre et revenir sans se décrocher (simulant les fleurs qui s'ouvrent et se ferment...)

Lien avec le yoga traditionnel :

Avec les jeunes enfants, les postures d'ouverture amenées avec les images naturelles du printemps stimulent la respiration de façon naturelle

Prolongements possibles :

Dessiner le pré fleuri et multicolore

Colorier des fleurs aux formes et couleurs variées