



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

« Les Yogis de l'Himalaya » (8-12 ans)

Objectifs :

Pour les enfants : se mouvoir ensemble, retrouver un lien avec la nature, exercer la souplesse et la force de leur corps, respirer profondément, développer leur imaginaire

Pour l'animateur : créer une ambiance dynamique, consolider l'apprentissage des postures de yoga en les associant à des images de la nature

Public (âge) : 8-12 ans

Lieu : salle de yoga

Matériel : tapis

Moment : pour étirer et réveiller le corps, pratique adaptée au printemps

Durée : 20 minutes

Préparation et précautions : la pratique consiste en la « mise en scène », par le biais d'une histoire racontée, de postures que les enfants devront reconnaître, donc avoir apprises, dans des séances préalables. On pourra choisir à l'avance un fond musical pendant que l'on raconte l'histoire, mais ce n'est pas une obligation. Enfin, il faudra se munir d'une clochette, bol tibétain ou tout autre instrument, pour indiquer aux enfants à quels moments se mettre en postures. Les postures sont enchaînées rapidement, sans se fixer en statique.

Déroulement :

Sur un fond musical de « bruits de la nature », raconter l'histoire suivante en demandant aux enfants de mettre en posture les éléments de l'histoire, à chaque fois que l'animateur donne le signal avec la clochette :

« Dans les montagnes de l'Himalaya, le soleil brille de tous ses rayons en ce matin de printemps. Une rivière s'écoule entre des arbres majestueux et traverse bientôt un petit pont de bois. Grenouilles s'en donnent à cœur joie dans l'eau fraîche et claire. Des cobras se dorment au soleil en guettant les sauterelles et les petites souris alentour, parmi les papillons. C'est dans cette nature sauvage que vivent des yogis, à l'abri dans leur grotte. Ils commencent leur journée en s'étirant, en se lavant le visage, puis exercent leur adresse avec la posture de l'archer en visant une pierre plate au bord de la rivière.

Enfin, ils s'assoient en tailleur face au soleil, le dos bien droit, et respirent profondément l'air de la montagne qui sent si bon quand le printemps réveille la nature... Comme ils aiment contempler ces montagnes himalayennes ! »

Lien avec le yoga traditionnel : outre le fait que l'histoire évoque la vie des premiers yogis ermites des montagnes indiennes, la pratique met en œuvre plusieurs étapes de l'échelle de Patanjali :

- Yama, car l'histoire est mise en scène en groupe et libre à l'animateur de faire jouer le même rôle à tous ou des rôles complémentaires pour les différents tableaux (ex : les cobras et les sauterelles)
- Niyama, par le biais des étirements « des rayons du soleil » pour échauffer le corps
- Asana, par la pratique des postures de l'histoire
- Pranayama, via le coassement des grenouilles, le sifflement des cobras, les respirations profondes des yogis
- Dharana, en fin de tableau quand les yogis visent la pierre plate au bord de la rivière et contemplant la montagne face au soleil, mais aussi en posture d'équilibre de l'arbre.

ANNEXE : explication des postures soulignées dans le texte de l'histoire :

- **Montagne** : posture debout jambes et pieds serrés, bras le long du corps, sentir l'ancrage dans le sol et l'étirement de tout le corps

- **Soleil** : debout, pieds écartés de la largeur du bassin, étirer les bras à la verticale pendant l'inspiration, expirer en flexion du buste côté droit, inspirer à la verticale, expirer en flexion côté gauche, inspirer à la verticale, expirer en extension arrière, inspirer à la verticale, expirer en flexion avant, inspirer à la verticale, expirer les bras en cercle autour de la tête : ces étirements symbolisent les rayons du soleil dans toutes les directions puis le rayonnement de l'astre en cercle

- **Rivière** : à genoux à 4 pattes, à l'expir ramper vers le sol, coudes serrés contre le corps et épaules basses, se retrouver à plat ventre, le bassin en dernier en appui sur le sol. À l'inspir redresser le buste, en appui sur les mains, le bassin et les jambes, coudes toujours serrés contre le corps et épaules basses. À l'expir, repousser le sol avec les mains, venir s'asseoir sur les talons, étirer la colonne. Répéter ce mouvement de « vague » plusieurs fois

- **Arbre** : le corps bien étiré et ancré dans le sol, en équilibre sur la jambe droite, plier le genou gauche en ouvrant la hanche gauche et laisser glisser le pied gauche le long de la jambe droite le plus haut possible. Ramener les mains en prière, fixer un point devant soi. Une variante, si l'on est à l'aise, consiste à étirer les bras au-dessus de la tête. Respirer calmement, défaire la posture avec contrôle. Refaire de l'autre côté

- **Pont** : sur le dos, jambes repliées, pieds à plat sur le sol écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps, mains à plat, soulever le bassin le plus haut possible sur l'inspir. Respirer calmement, puis redescendre le bassin sur l'expir

- **Grenouille** : assis accroupi, les pieds écartés et ouverts à plat sur le sol, ouvrir les hanches, placer les mains en prière, les avant-bras alignés en repoussant les genoux avec les coudes et en redressant le buste. Respirer en coassant

- **Cobra** : à plat ventre, jambes serrées, mains à plat sous les épaules, coudes pliés, à l'inspir redresser le buste, en appui sur les mains, le bassin et les jambes, coudes serrés contre le corps et épaules basses. Respirer en sifflant comme un serpent, et à l'expir redescendre le buste et la tête à plat sur le sol

- **Sauterelle** : à plat ventre, jambes serrées, bras en diagonale, écartés du corps, paumes vers le sol, inspirer en soulevant buste, tête, bras et jambes. Respirer calmement et reposer tout le corps sur le sol pendant l'expiration

- **Souris** : à genoux, courber le dos et déposer le front au sol, bras le long du corps. Respirer calmement. Défaire la posture en soulevant le dos à la verticale vertèbre après vertèbre en inspirant. C'est une contre posture des extensions précédentes (cobra, sauterelle) qu'on peut donc prendre après la sauterelle en repoussant le sol avec les mains et en venant s'asseoir sur les talons

- **Papillon** : assis, la colonne redressée, plier les genoux, ouvrir les hanches en plaçant les plantes de pied l'une contre l'autre. Attraper les orteils avec les mains, monter et descendre les genoux vers le sol comme un papillon battant des ailes



- **Archer** : debout, reculer le pied gauche loin derrière, le bassin face à l'avant, le pied droit dans la même direction, le pied gauche ouvert. Lever les 2 bras à l'horizontale vers l'avant, en visant un point précis avec les yeux dans la prolongation du bras droit, plier et tirer le coude gauche loin vers l'arrière, à l'horizontale. Respirer calmement. Refaire de l'autre côté