 :30 min

Du réveil musculaire, en passant pas le tonus au retour à la concentration et au calme.

Niveau :



ET SI  
ON SE METTAIT  
ENSEMBLE



AU  
YOGA ?

<https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/on-se-mettait-ensemble-yoga>

- A) Réveil musculaire, étirement du corps
- B) Étire la cage thoracique, assouplit les bras et jambes
- C) Élimination du trop plein d'énergie
- D) Assouplissement colonne vertébrale
- E) Tonus bras-jambe, calme intérieur
- F) Libère les tensions et muscle le dos
- G) Équilibre et ventile les poumons
- H) Muscle Bras-Jambe, évacue le stress
- I) Tonifie dos et bras
- J) Perception détente/tonicité
- K) Calme et concentration
- L) Calme la nervosité
- M) Soulage maux de ventre, muscle bras et jambes
- N) Dissipe l'excitation, sécurité

## A) Réveil musculaire, étirement du corps



### SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célèbre salutation au soleil.

**1** Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

**2** Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant tes mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.



**3** Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.



**4** En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.



**5** Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

**6** D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.



**7** Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.



**8** Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salue le soleil pour bien commencer la journée.



## B) Étire la cage thoracique, assouplit les bras et jambes



### Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.

**1** Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.



**2** Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



**3** Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarteras lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



**4** Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

**5** ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de «faire la roue» !



**6** Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respirez tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !



## C) Élimination du trop plein d'énergie

### Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

- 1** Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respirez calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



- 2** Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessous des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...



- 3** Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !



- 4** Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.



- 5** Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : « Ici, c'est chez moi ! »



- 6** Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respirez doucement et ta tête se repose...



Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

## D) Assouplissement colonne vertébrale

### L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !

- 1** Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !



- 2** Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



- 3** En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



- 4** En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



- 5** Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



- 6** Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.



- 7** Et te revoilà debout ! Tu recommences ?



Textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

## E) Tonus bras-jambe, calme intérieur

### Le petit chien

La posture du chien augmente le tonus des bras et des jambes. Elle favorise le calme intérieur.



**1** Tu es debout, les pieds bien à plat. Tu sens le relâchement dans tes deux bras.



**2** Tu t'accroupis et tu poses tes mains au sol, à plat. Oh, le joli petit chien que voilà !



**3** Tu avances un peu les bras, et tout en soufflant, tu pousses sur tes jambes, et tu montes ton derrière en l'air, le poids du corps vers l'avant !



**4** Et pour étirer tes mollets, joli petit chien que tu es, tu déplaces tout ton poids sur tes talons et la plante de tes pieds, dans le sol, très enfoncés.



**5** Maintenant, tu t'apprêtes à te redresser, les genoux un peu pliés, tes bras remontent par paliers...

**6** Ouah, te voilà debout, stable, tout calme et bien étiré.



POUR TOI

## F) Libère les tensions et muscle le dos

### Le petit cochon

Cet enchaînement permet un automassage du bas du dos, ce qui supprime d'éventuelles tensions. En plus d'amuser les enfants, il est excellent pour muscler le dos !

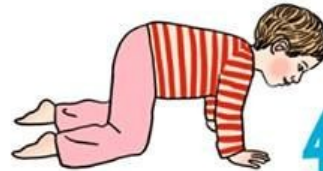
**1** À quatre pattes, comme bien d'autres amis de la ferme, tu es un petit cochon tout rose et tout rond !



**2** En déplaçant le poids de ton corps vers l'avant, visage vers le ciel, tu inspires profondément. Hmmm... quel bon bol d'air !



**3** Tu t'étires maintenant vers l'arrière en rentrant bien ton menton et tu montes vers le ciel ta drôle de queue en tire-bouchon !



**4** Le poids de ton corps revient au centre, tu gardes le dos bien droit, tu sens plein de force en toi, jusqu'au bout de tes doigts...

**5** Tu plies tes coudes et tes genoux... Tu te prépares à prendre un bain de boue...



**6** Et hop, tu roules sur le côté, les quatre pattes en l'air, toujours pliées.

**7** Grovik grovik ! Tu gigotes et tu frottes sur le sol tout le bas de ton dos, c'est rigolo ! Tu peux le refaire en roulant de l'autre côté !



POUR TOI

## G) Équilibre et ventile les poumons

# La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion d'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

2 La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.



6 Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.



3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une plante magnifique !



8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !

36

## H) Muscle Bras-Jambe, évacue le stress

### L'aigle royal

Cette posture tonifie particulièrement les muscles des bras et des jambes. Elle aide à évacuer le stress. La puissance de l'image de l'aigle renforce l'estime de soi et donne du courage !



1 Tu es debout, les pieds bien ancrés dans le sol. Tes bras sont relâchés et ton regard aiguisé... Tu es l'aigle royal !

2 Tu écarter tes pieds, tu plies tes jambes légèrement, pour être bien stable maintenant. Tu te prépares à voler...



3 Et tranquillement, tu vas ouvrir tes ailes. D'abord, tu plies un bras, le coude au niveau de la poitrine, le dessus de ta main effleure ton cœur...



4 Et hop, tu soulèves ton autre aile. Tes deux ailes sont écartées et tu te prépares à les étirer. Tes doigts se regardent : un pouce vers le haut (paume de main vers toi) et un pouce vers le bas (dos de la main vers toi).



5 Maintenant, tes doigts bien crochétés, tu tires de toutes tes forces : oh hisse ! Tu sens que tes ailes s'agrandissent... Te voici prêt à t'envoler !



# I) Tonifie dos et bras

## Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.



**1** Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...

**2** Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.



**3** Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...

**POMMEVARI** Octobre 2014



**4** Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !

**5** Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.



**6** Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !

**7** Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras détendus, tu respires doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.



Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Aya Green

# J) Perception de détente/tonicité

## Le chevalier et la princesse

Un petit exercice qui développe l'attention à l'autre, favorise la perception de détente et de tonicité musculaire, tout en renforçant l'équilibre.



**1** Bien assis sur leurs genoux, le chevalier et la princesse se regardent, ils sentent qu'ils s'aiment.

**2** Curieux, ils se redressent sur leurs genoux, ils restent un instant sans bouger.



**3** Ils sont face à face, le dos bien droit, un pied à terre. Le chevalier et la princesse sont beaux et fiers...

**4** Ils posent leur main sur leur poitrine et ils sentent leur cœur qui bat...



**5** ... qui bat, qui bat... Ils se regardent, et leur amour grandit, petit à petit !

**6** Les cœurs deviennent gros comme ça ! Le chevalier et la princesse s'offrent leur cœur, en ouvrant grand les bras !



Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Aya Green

## K) Soulage maux de ventre, muscle bras et jambes



### Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !  
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre  
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

## L) Dissipe l'excitation, sécurité

### LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne  
une sensation de sécurité et aide à prendre conscience  
du fait qu'on est responsable de son corps.



## M) Calme et concentration

### Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



**1** Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



**2** Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



**3** Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



**4** Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



**5** Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...



**6** Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !

12

Paris - Elisabeth Juanne. Illustrations - Ilya Green.

13

## N) Calme la nervosité

### L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique. Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !



**1** Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.

**2** Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées... Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...



**3** ... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.



**4** Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !



**5** Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !



**6** Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !