



IDÉE N°5 - RELAXATION

LE YOGA POUR LES TOUT PETITS

DÈS 3 ANS

Difficile de canaliser les enfants en cette période, ils ont besoin de se défouler, de courir, de crier, de jouer, de chanter mais un retour au calme est nécessaire à certains moments de la journée : avant le repas, avant la sieste ou le coucher ou tout simplement, pour un moment de détente.

MATÉRIEL

Pour cette activité, vous aurez besoin :

- d'une tenue décontractée pour être libre de vos mouvements
- d'un tapis ou d'une couverture
- de musique douce (chant des oiseaux, bruit de la campagne ou de l'océan, musique classique..)
- Optionnel : plume, huile ou crème de massage pour la fin de la séance

INFO POUR L'ENFANT

Il n'est pas nécessaire de savoir réaliser les figures à la perfection ... tu n'es pas un maître yogi, si tu n'arrives pas à attraper tes orteils ou à rentrer la tête correctement, ce n'est pas grave, tu ressaieras demain

ETAPE 1

Expliquez à l'enfant ce que vous allez faire et pourquoi (besoin de se calmer, de souffler, de respirer et d'être prêt pour aller au lit ou aller manger).

Invitez-le à installer le matériel avec vous et à choisir la musique.



IDÉE N°5 - RELAXATION

LE YOGA POUR LES TOUT PETITS

DÈS 3 ANS

ETAPE 2 : ÉCHAUFFEMENT

Une fois la musique lancée, commencez par expliquer la respiration à l'enfant pour qu'il prenne conscience de son corps et de ce qu'il fait (chaque mouvement dure quelques secondes).

- Debout jambes écartées de la largeur du bassin, on inspire par le nez en levant les bras en l'air et on expire par la bouche en ramenant les bras
- On tourne les poignets dans un sens puis dans l'autre, on fait de même avec les pieds, les épaules et la tête
- Jambes écartées largeur des épaules, on fait des cercles avec son bassin, dans un sens puis dans l'autre.

ETAPE 3 : LES POSTURES

Il faut adapter le temps de chaque posture en fonction de l'âge de l'enfant et de la difficulté qu'à ce dernier à la réaliser. Exemple : le faire en nombre de respirations (3 pour les plus petits et 10 pour les plus grands)

LE PAPILLON

Assieds toi en tailleur et laisse tomber tes genoux de chaque côté. Fais aller tes jambes de haut en bas comme si elles étaient des ailes de papillons. Tu peux tenir tes pieds avec tes mains et ton dos doit rester bien droit. (Voir la posture en page 5)

LA MONTAGNE

Debout, le dos bien droit et les jambes serrées, tu joins tes mains devant toi. Tu lèves les mains au-dessus de la tête et tu peux te répéter tout bas que tu es fort et grand comme une montagne. (Voir la posture en page 5)



IDÉE N°5 - RELAXATION

LE YOGA POUR LES TOUT PETITS

DÈS 3 ANS

LE GUERRIER

Tu commences par te mettre debout et tu avances une jambe en la pliant. La jambe de derrière reste tendue et tu lèves les bras vers le ciel. Répète cette posture en changeant de jambe. (Voir la posture en page 5)

L'ARBRE

Debout, le dos bien droit, tu fais comme si tu allais faire la posture de la montagne. Ensuite, tu essaies de mettre la plante de ton pied droit sur ton mollet gauche. Concentre-toi et fixe un point pour t'aider à maintenir ton équilibre. Répète cette posture avec l'autre jambe. (Voir la posture en page 5)

LE CHIEN

Commence par te mettre à 4 pattes. Une fois bien stable, tend tes jambes et tes bras et pousse les fesses vers le plafond. Garde la tête penchée entre tes bras. (Voir la posture en page 5)

LE TRIANGLE

Debout, les jambes écartées et les pieds parallèles, tu tournes ton pied droit vers l'extérieur et le gauche vers l'intérieur. Tu lèves tes bras en croix et tu les étires comme si tu voulais pousser les murs. Incline ton corps vers la droite et abaisse ta main droite vers ta cheville. Répète cette posture de l'autre côté. (Voir la posture en page 5)

L'HUÎTRE

Assis, les jambes tendues, tu essaies d'attraper tes orteils (si tu n'y arrives pas, pose juste tes mains sur tes jambes, le plus loin possible). Rentre la tête entre les bras. (Voir la posture en page 5)



IDÉE N°5 - RELAXATION

LE YOGA POUR LES TOUT PETITS

DÈS 3 ANS

LE CHAT

A quatre pattes, tu rentres la tête en inspirant et tu la ressorts en expirant. Tu fais le dos rond quand tu rentres la tête et le dos creux quand tu ressorts la tête. (Voir la posture en page 5)

LA TORTUE

Assis en tailleur, tu joins tes plantes de pieds l'une contre l'autre. Ensuite tu passes tes bras sous tes jambes et tu rentres la tête. (Voir la posture en page 5)

L'ARC

Allongé sur le ventre, tu plies les jambes et tu essaies de les attraper. Tu peux te balancer doucement. (Voir la posture en page 5)

ETAPE 4 : LES ÉTIREMENTS

Voilà, la séance est terminée. Tu peux maintenant t'allonger sur le dos et étirer tes jambes et tes bras très fort comme si tu voulais pousser les murs.

Ferme les yeux et respire tout doucement.

A ce moment, l'adulte peut prendre une plume et faire des frôlements sur les bras et les jambes de l'enfant. Avec de l'huile ou de la crème, vous pouvez également masser doucement ses paumes de main et ses plantes de pieds.



IDÉE N°5 - RELAXATION

LE YOGA POUR LES TOUT PETITS

DÈS 3 ANS

LES POSTURES



La posture
du Papillon



La posture
de la Montagne



La posture
du Guerrier



La posture
de l'Arbre



La posture
du Chien



La posture
du Triangle



La posture
de l'Huître



La posture
de la Tortue



La posture
de l'Arc



< LA POSTURE DU CHAT