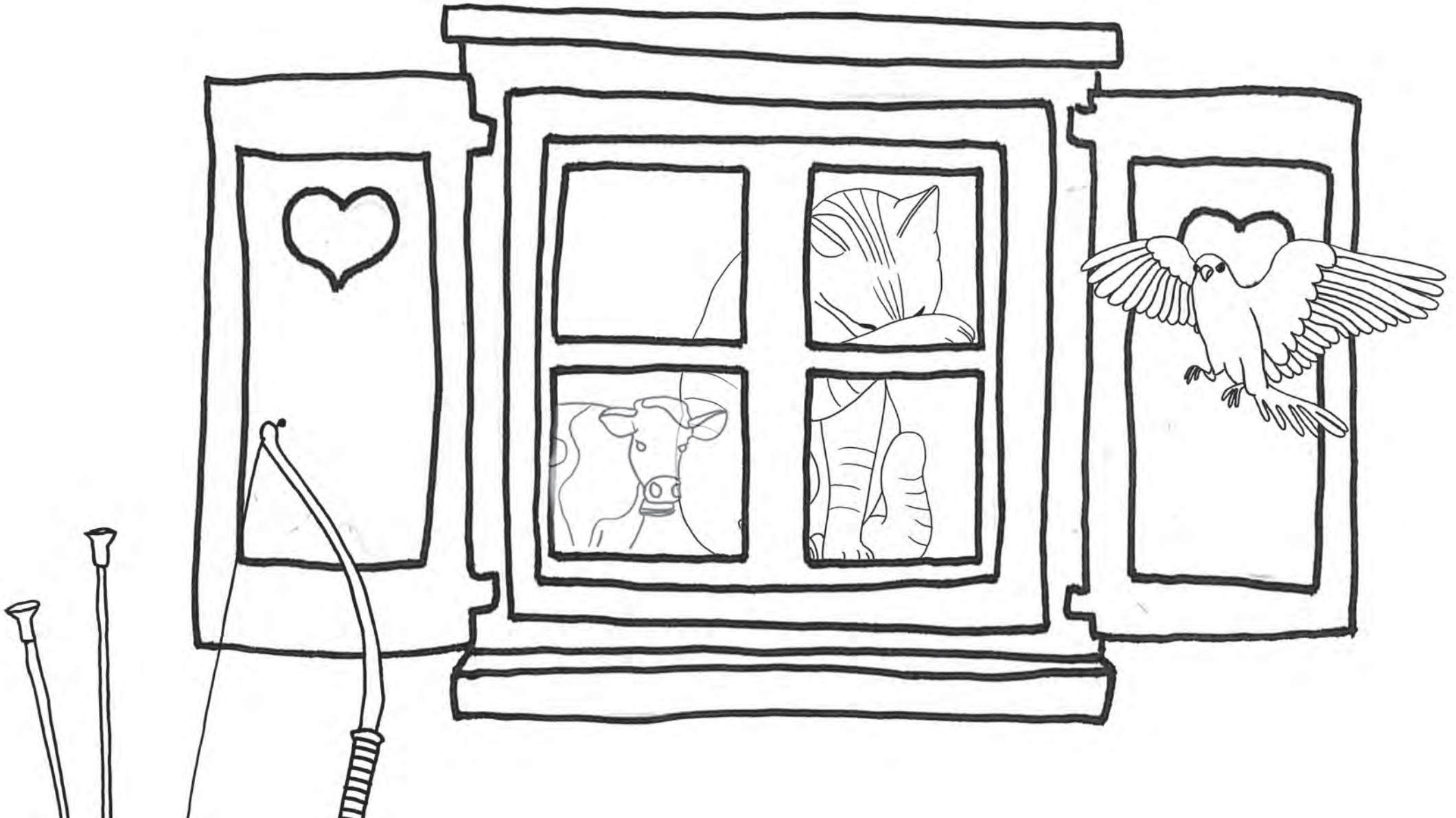




Silent Yoga

Bien dans son corps,
calme dans son esprit.



La toilette du Petit Chat



1



2



3



4



5



6



OBJECTIFS ET BÉNÉFICES DE CETTE POSTURE

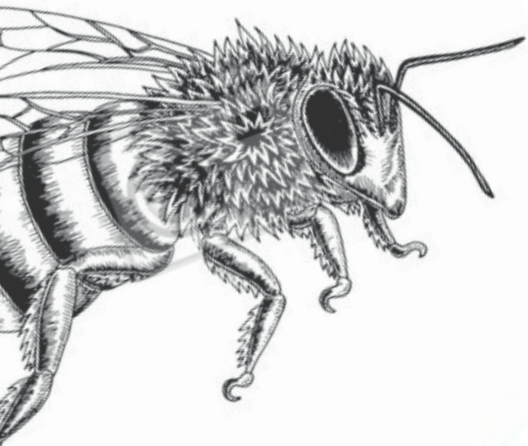
- Favorise le calme et le bien-être.
- Évacue le trop-plein d'énergie.
- Supprime les microtensions accumulées par une vie parfois bien trépidante pour leur âge.
- Évacue le stress.
- Développe la perception des parois de son enveloppe corporelle, du travail musculaire et des variations de sa température.
- Permet d'affiner les sens.
- Développe l'adresse et élargit la vision de son environnement.
- Permet à l'enfant de prendre conscience qu'il peut agir sur son bien-être en voyant la douceur qu'il peut s'offrir.
- Développe le soin et le respect pour soi, pour l'autre et pour tout ce qui l'entoure.
- Accroît la sérénité indispensable pour aborder les apprentissages.
- Améliore la journée de l'enseignant: au lieu de s'énerver et de hausser le ton de la voix s'il n'obtient pas la concentration de ses élèves, il va lui aussi nettoyer « sa maison intérieure » et ainsi se poser, se calmer et respirer mieux.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Commencer** la séance en disant: « Tenez-vous bien sur vos deux ischions comme dans la posture du papillon. » (À faire avant pour une bonne installation assise.)
« Maintenant, nous allons nous laver comme les petits chats le font! » (Mimer en même temps qu'eux et veiller à ce qu'ils jouent à le faire sans se mouiller les mains.)
« Évidemment, on fait semblant, puisque nous ne sommes pas de vrais chats! »
« On se lèche une patte, on fait des ronds dans ses joues, puis on frotte les autres parties du corps. »
- **Nommer** les parties du corps au fur et à mesure du massage. En effet, si l'enfant est présent à ce qu'il est en train de vivre, et il est fondamental de l'amener à la joie de se découvrir et de mieux se connaître, il va faire le lien direct entre corps et intellect.
- Apporter un vocabulaire de plus en plus riche et précis quand l'enchaînement sera repris d'autres fois.
- **Utiliser l'affiche du corps humain** en leur montrant les endroits qu'ils touchent au fur et à mesure.



L'abeille



OBJECTIFS ET BÉNÉFICES DE CETTE POSTURE

- Agit sur le système nerveux central et par conséquent **calme** (comme toutes les postures de torsion).
- Ventile **les poumons** par l'ouverture de la cage thoracique.
- Amplifie l'inspiration et l'expiration.
- Éduque à la maîtrise du **souffle**.
- Développe l'**autonomie** face aux débordements émotionnels.
- Meilleure gestion des **situations difficiles**.
- Donne de la force et de la **confiance en soi**.
- Permet de mieux vider les poumons (lors de l'émission d'un son continu pendant l'expiration).
- **Oxygène tous les muscles** et évite les raideurs physiques.
- **Donne de la joie** (mimer une abeille, c'est rigolo, surtout avec le bourdonnement!).

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Commencer** par vérifier la bonne tenue assise pour n'engendrer aucune tension musculaire.
« Vous êtes bien assis sur les os de vos fesses et vos bras sont complètement détendus. »
Les bras et les épaules symbolisés par les ailes de l'abeille doivent d'abord être au repos avant d'être étirés. Afin qu'ils s'impliquent dans l'aventure de l'abeille qui butine, **placer leur attention** dans l'histoire le plus vite possible: « Vous voyez des fleurs toutes colorées, ça vous attire... »
- Pour amplifier le souffle et qu'ils remplissent au mieux leurs poumons, **insister sur l'inspiration**:
« Prenez une bonne inspiration en plaçant les mains croisées derrière la nuque et ouvrez bien grand vos ailes d'abeille ». Il est probable que les enfants s'interrogent sur ce qui fait ainsi grossir la cage thoracique. Réponse attendue: « C'est de l'air qui remplit les poumons ».
- **Demander** ensuite de reprendre l'inspiration avec cette donnée supplémentaire.
En biologie, **utiliser l'affiche du corps humain** pour montrer où se situent les poumons et **expliquer** le fonctionnement du système respiratoire, quitte à leur faire placer les mains sur les côtes pour qu'ils sentent le remplissage et le vidage d'air.



La vache



OBJECTIFS ET BÉNÉFICES DE CETTE POSTURE

- Supprime les tensions des mâchoires.
- Peut aider à **diminuer voire supprimer le bruxisme** (dents qui grincent) ou tous les problèmes liés au stress, souvent accumulés dans cette partie du corps (lèvres pincées, muqueuses de l'intérieur des joues grignotées, etc.).
- Sensibilise à ce qui se passe à l'intérieur de la bouche et à l'importance de son bon fonctionnement pour un mode de vie équilibré (manger, parler, chanter, etc.).
- **Détend** (grâce aux massages et aux bâillements consécutifs).
- Décuple le sens du goût.
- **Invite à manger en conscience et avec plaisir.**
- **Favorise une bonne articulation** et une bonne élocution.
- Sociabilise l'enfant, accentue le plaisir de communiquer, d'échanger avec l'autre.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Placer l'affiche** de l'enchaînement avec des aimants sur le tableau face aux élèves assis.
- **Pratiquer en même temps qu'eux**, en face à face, en montrant du doigt le dessin correspondant à chaque étape de l'exercice.
- **Vérifier** la bonne installation des élèves. Comme tous les exercices en position assise, les élèves doivent se tenir droits sans être raides. Pour cela, il est indispensable de les faire bien s'asseoir : « Balancez-vous sur vos deux ischions (os des fesses), à droite, à gauche. » Afin d'éviter qu'ils prennent appui sur leurs mains, suggérer de lever les bras (voir la vidéo).
- **Étirer** d'abord les joues et les faire jouer avec la langue, bouche fermée.
- Lorsque la langue et l'air remplissent la bouche et élargissent les muqueuses, **montrer du doigt** la bonne direction. (Penser à inverser droite et gauche si l'enseignant est placé en face des élèves.)
- **Leur faire toucher la jonction des articulations de la mâchoire.** Ils effectuent ainsi naturellement un automassage sur cette partie du corps souvent dure et tendue (voir la vidéo).
- **Les questionner** pendant l'exercice : « Ça donne envie de quoi ? De manger ? De bâiller ? » (Voir la vidéo.)



Les petits volets

1



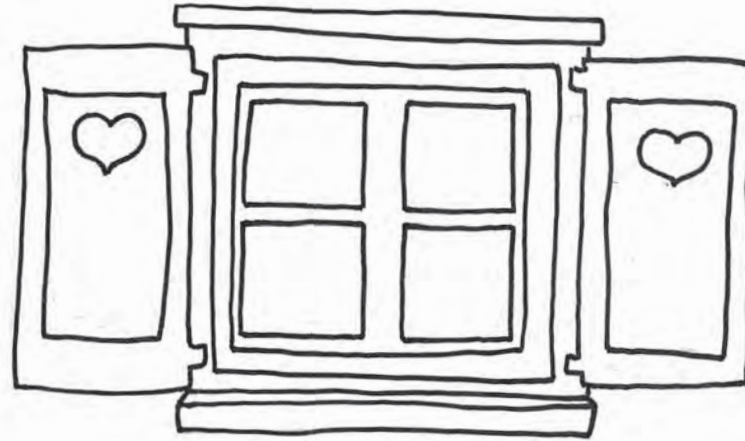
2



3



4

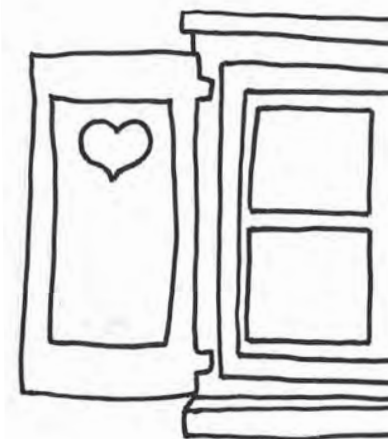


OBJECTIFS ET BÉNÉFICES DE CETTE POSTURE

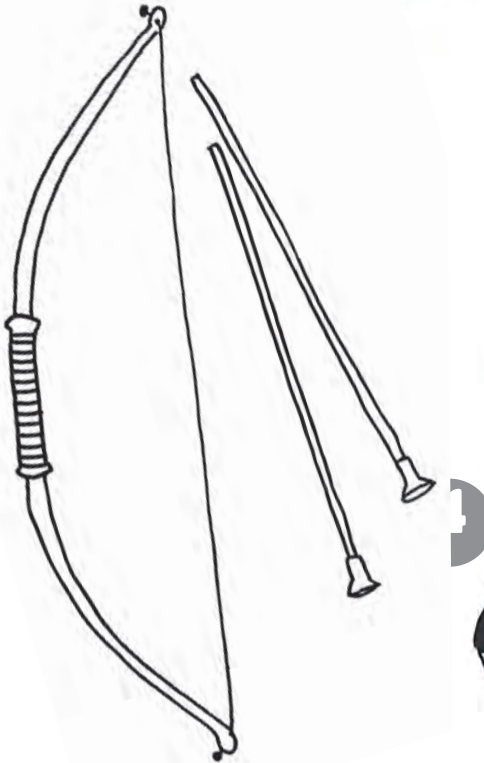
- Favorise la détente des yeux.
- Supprime l'agitation des paupières et des muscles autour des yeux.
- Fait ressentir des sensations inhabituelles.
- Élimine les microtensions dues principalement à la sécheresse des yeux.
- Augmente le liquide lacrymal qui devient plus abondant dans l'obscurité.
- Améliore la vue.
- Développe considérablement la concentration.
- Permet de « faire du ménage en soi », grâce à la symbolique corps/maison (les fenêtres sont les yeux et les volets les paupières). Bien nettoyer les fenêtres, c'est désirer y voir plus clair!
- Permet de prendre soin de son corps, d'en tirer son potentiel, tout en s'amusant!

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Dire** : « Nous allons nous frotter les mains énergiquement et vous porterez votre attention sur la chaleur qui se crée à l'intérieur de vos mains. Ensuite vous poserez vos mains comme deux coquilles autour de vos yeux fermés. Vos yeux sont les fenêtres de votre jolie maison, nous allons maintenant placer les paumes des mains autour d'elles comme s'il s'agissait de petits volets que nous allons fermer pour nous reposer. Est-ce que vous sentez la chaleur qui se diffuse et qui détend les paupières? Sentez-vous le liquide des larmes qui détend l'œil? »
- Il est important de **les guider précisément** afin que leur attention ne s'éparpille pas. La notion de détente musculaire liée à l'absence de lumière (yeux fermés) et à la chaleur des mains doit être éprouvée et nommée pour une intégration durable.
- **Veiller à ce que les enfants soient assis bien droits** et qu'ils ne baissent pas la tête lorsqu'ils placent les mains sur les orbites.
- Le frottement et la pose des mains, **à faire trois fois**, s'effectuent pour tous dans le même temps afin d'éviter l'agitation et les désagréments liés au bruit créé par le frottement des mains. Les volets sont donc fermés tous en même temps, afin de bénéficier au mieux de la détente des muscles oculaires.
- **Répéter** le mouvement trois fois.



L'archer

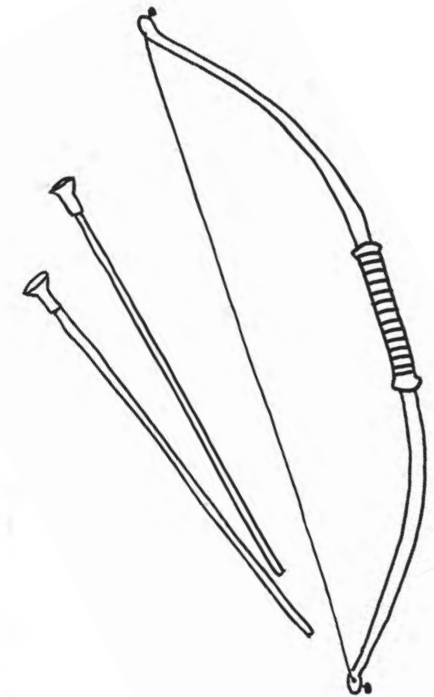


OBJECTIFS ET BÉNÉFICES DE CETTE POSTURE

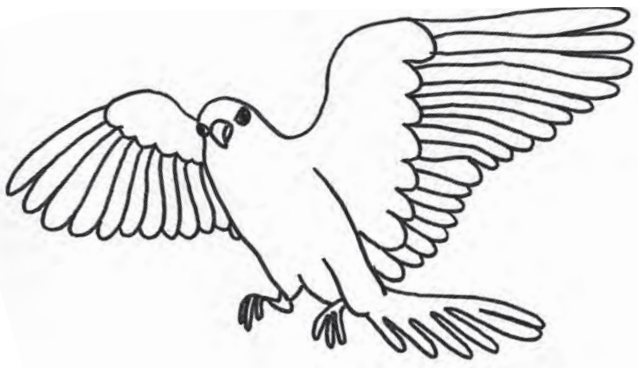
- **Augmente l'enracinement, la stabilité**, grâce à l'ancrage des pieds dans le sol.
- Tonifie et muscle les bras et le haut du dos.
- **Approfondit l'ouverture de la cage thoracique** et ainsi ventile les poumons.
- **Permet d'acquérir de la confiance en soi et une vraie force personnelle.**
Oser s'engager dans une action en visant une cible, un objectif à atteindre.
- Supprime les hésitations inutiles et clarifie ses propres choix.
- **Favorise le calme et la concentration**: l'enfant est focalisé sur sa cible uniquement. L'attention qu'il met à rester immobile pour tirer correctement décuple ses capacités de concentration.
- **Muscle aussi les yeux**, parce qu'il y a fixité du regard sur un point précis.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Les consignes sont données au fur et à mesure** de l'enchaînement. **Installer** les élèves dans la grande salle, debout et **se placer face à eux**.
- **Insister et prendre le temps sur la position de départ**: « Sentez que vous mettez tout le poids de votre corps dans vos pieds, comme si vous vouliez les enfoncer dans la terre. » **Faire l'action en même temps**, en faisant une mimique explicite (l'action n'est pas très visible à l'œil nu).
- **Guider l'enchaînement** en parlant de la respiration: « Monter les bras en inspirant profondément comme si on prenait un grand bol d'air! Expirer lentement tout en pliant le genou et en fixant votre cible. » Le silence va s'imposer naturellement tant leur désir d'atteindre leur cible est prédominant.
- **Rester dans l'immobilité un court instant. Puis lancer la flèche ensemble** en émettant le son approprié. Porter l'attention à l'immobilité du corps lorsque l'objet est visé.
- **En séance individuelle**, demander à l'élève quelle est sa cible, quitte à l'aider à définir un objectif précis qu'il désire atteindre dans sa vie. L'enfant s'appliquera et sentira l'importance qu'a son positionnement physique et mental pour obtenir ce qu'il veut. « En pliant ton bras en arrière, sens comme tu es grand et fier! » Pour que l'estime de soi s'intègre bien, attendre quelques secondes avant de faire lancer la flèche.
- **Utiliser les outils** (affiche du corps humain, affiche de l'enchaînement, le DVD) après la première séance.



L'oiseau



1



2



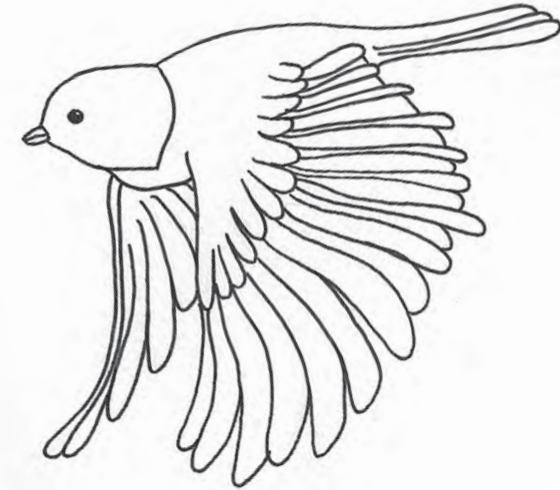
3

OBJECTIFS ET BÉNÉFICES DE CETTE POSTURE

- Améliore l'**équilibre**.
- Évacue l'**agitation mentale**, car, lorsqu'on la pratique, il est impossible de penser à autre chose qu'à maintenir l'équilibre.
- Ancre dans la réalité de l'instant, **place l'élève dans le moment présent**.
Cette posture est excellente pour renforcer l'attention à ce qui est.
- **Muscle les yeux** et améliore la **concentration** lorsque l'enfant fixe un point précis.
- Tonifie tout le corps et **évacue le stress**, grâce à l'alternance de la contraction et du relâchement musculaire.
- **Amplifie la capacité respiratoire**: quand on place le buste en avant, la cage thoracique s'ouvre davantage.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Faire pratiquer** l'enchaînement une première fois sans observation des dessins, afin que l'élève soit au plus proche de son ressenti physique.
La contraction de tous les muscles doit se vivre avant de l'expliquer.
- **Donner les consignes** clairement et simplement en commençant par une bonne tenue de départ du corps à la verticale pour que les élèves s'ancrent immédiatement: « Mettez-vous debout, les pieds bien enfoncés dans le sol et les bras au repos. » Sans forcément le verbaliser, les élèves vont ainsi repérer intérieurement les muscles qu'ils tonifient (les pieds, les jambes) et ceux qu'ils relâchent (les mains, les bras).
- **Tester, explorer physiquement** la notion de contraction/relâchement. Proposer de trouver un endroit dans la salle où chacun pourra expérimenter ce phénomène d'alternance. Amener les enfants à découvrir que leurs muscles bougent, qu'ils se densifient plus ou moins selon la force donnée: « Montez sur vos orteils en serrant tout votre corps. Sentez-vous comme vos muscles sont durs? Maintenant, en respirant doucement, desserrez tous vos muscles. Sentez-vous comme ils peuvent devenir tout mous quand vous vous relâchez? »
- **Insister sur la fixité du regard**, sur la légère flexion des jambes et sur les bras tendus vers l'arrière pour la posture finale, cela aidera sérieusement les élèves à sentir le poids de leur corps et donc à maintenir leur équilibre: « Fixez un point précis et ne le lâchez pas du regard. Vos jambes sont d'abord bien droites puis pliez-les légèrement. Préparez vos ailes et avancez bien le buste. » (Voir la vidéo.)



Silent Yoga



Laboratoire d'expressions
5 rue de Provence, Mulhouse

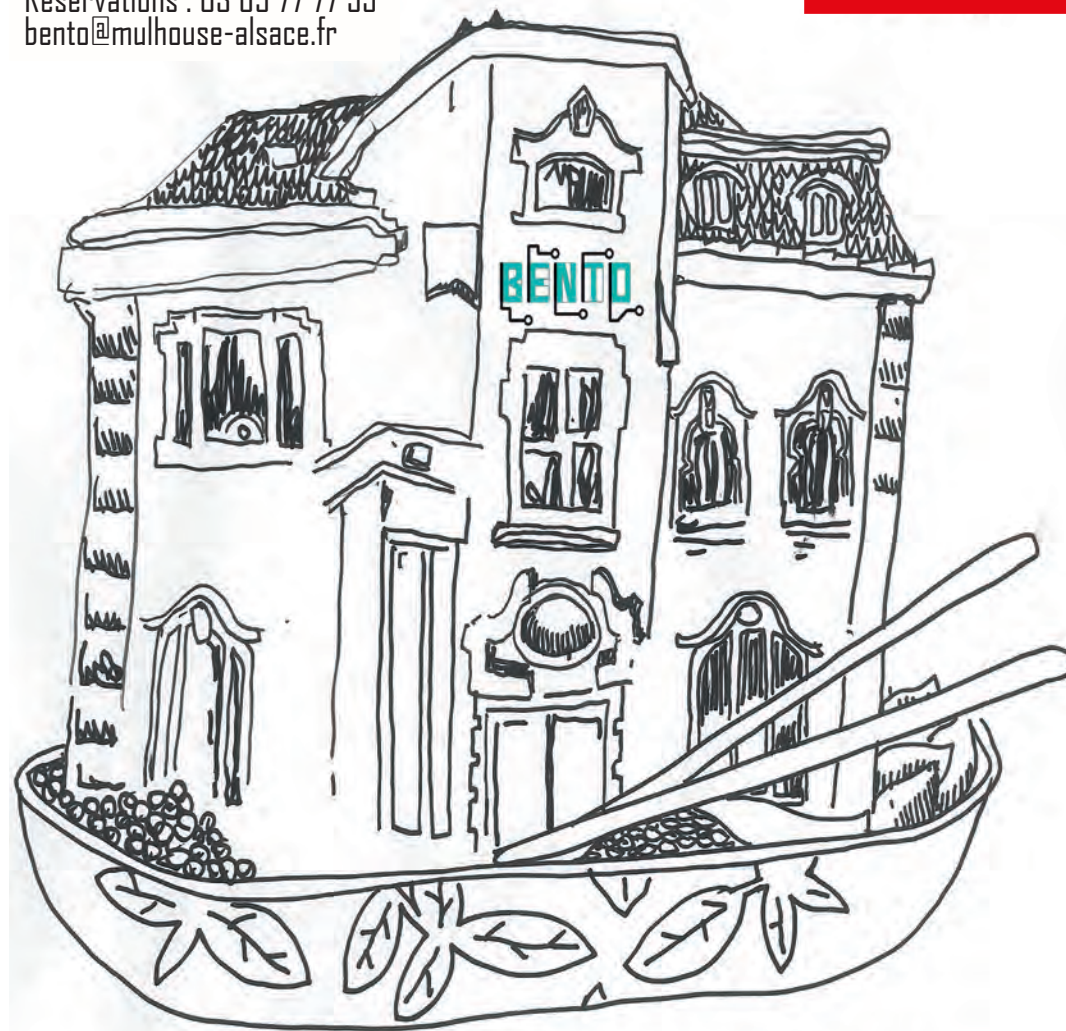
Réservations : 03 69 77 77 55
bento@mulhouse-alsace.fr



Conception, enregistrement et montage sonores réalisés par l'équipe du BENTO.

Documents empreintés à la malette pédagogique «Le Yoga des Petits» d'Elisabeth Jouanne, illustrée par Ilya Green et éditée chez Bayard éducation.

Plusieurs documents sur le yoga et l'éveil corporel sont disponibles et empreintables dans le fonds documentaire du BENTO.



Tophina vendredi 28 Octobre 2016