

# Capsule pédagogique

## Le yoga



**Amusez-vous bien !**

Nous le savons, le yoga est une discipline âgée de plusieurs milliers d'années. Qu'est-ce qui fait que cette pratique ait survécu? Comment cela se fait-il que le yoga ait traversé les siècles avec autant d'aisance ? Bien sûr, aujourd'hui la mode est au yoga... c'est devenu une pratique « cool », qu'on apprête à toutes les sauces.

Si les principes du yoga ont survécu, c'est grâce à la discipline. La seule manière de réussir à englober tout ce que nous sommes, c'est grâce à la discipline! C'est dans la discipline que l'enfant apprendra à respecter l'éducatrice, les amis et lui-même. L'amour et le respect peuvent naître et prendre de la force grâce à la discipline.

Le yoga, c'est une discipline qui n'en a pas l'air, puisqu'il doit prendre l'allure de jeux. Le yoga explore la respiration, la relaxation et l'éveil des facultés physiques, psychiques et émotionnelles... tout ça par des jeux d'imitation et d'imagerie! Le yoga apprend à l'enfant, à travers son corps, les notions de respect de soi, d'écoute et de bien-être.

*Pour guider les enfants dans leur pratique du yoga, nous devons leur apprendre une certaine forme de discipline. Certains enfants aimeront ça dès le premier essai et d'autres non... comme le brocoli! Adopter des positions en reproduisant les mouvements d'un chat, d'un moulin à vent, d'un arbre, d'une bulle, ça peut être très drôle. Le tout se fait dans le respect de leur propre limite et de leur besoin immédiat.*

De nos jours, non seulement les adultes sont stressés mais les enfants aussi le sont. L'entretien de la souplesse ainsi que le renforcement musculaire sont essentiels à une bonne santé physique et mentale.

Initier les enfants à ces pratiques, c'est leur offrir un cadeau de vie. C'est leur donner des outils pour lutter contre la nervosité, le surmenage et les stress négatifs. Le fait d'apprendre à se centrer dans un état de réflexion et de garder une attitude de détente leur servira toute sa vie.

Si vous désirez aider les enfants à relaxer, dénouer des muscles ou tout simplement tonifier leur cerveau voici des idées d'activités intéressantes à explorer avec eux.

## Le but du jeu :

- \* Activer la circulation sanguine.
- \* Apaiser les mouvements de son mental.
- \* Rendre l'enfant plus disponible aux activités d'apprentissage.
- \* Aider l'enfant à s'observer lui-même pour qu'il se compare qu'à lui-même et non aux autres.
- \* Lui offrir le plaisir d'apprendre.
- \* Faire de la nouveauté un élément souhaitable et bénéfique pour lui.

## Quels seront les résultats ?

- \* L'enfant sera moins agité et plus attentif.
- \* Il aura graduellement une meilleure conscience de lui-même et de ses limites et ainsi trouvera une plus grande confiance en lui et en sa capacité de dépasser ses limites personnelles.

## Entre vous, ça peut être si simple :



- \* Installez un rituel qui annonce la séance. Par exemple, une lumière tamisée, une chanson, une musique douce, etc. N'oubliez pas que ça prend un espace assez grand pour que vous puissiez vous allonger au sol, vous et les enfants.
- \* Au début, installez-vous au sol, roulez-vous comme des saucissons, faites l'étoile, le ver de terre, etc.
- \* Inventez des imitations d'animaux ou d'autres phénomènes de la nature.
- \* Instaurez un tour de rôle dans les idées de jeux et d'imitation.
- \* Inspirez-vous de ce que les enfants aiment, observent ou de ce qui les fascinent.
- \* **À tous les jours ; riez! ... Oui, oui, riez!**
- \* Explorez des postures d'équilibre. Simplement en se tenant sur une jambe. Chaque posture d'équilibre nous aide à nous centrer dans tous les sens du terme. Le travail d'équilibre amuse beaucoup les enfants, en plus de stimuler inévitablement leur attention dans la détente.
- \* Quand les enfants sont plus habitués, vous pouvez introduire des exercices et postures plus spécifiques. Vous les guidez alors dans



l'exécution des mouvements spécifiques. Les bienfaits ressentis, sont personnels à chaque enfant.

- \* N'ayez aucune autre attente que l'amusement dans le jeu.
- \* N'exercez aucune pression sur l'enfant, c'est l'effort fourni qui est important, pas le résultat du mouvement parfait.
- \* Après la séance : petite discussion! À tour de rôle chacun s'exprime : qu'est-ce qu'il a aimé, appris et si un enfant a tout détesté, il a le droit de le dire.



**Curieux de nature, les enfants adoreront cette nouvelle activité, surtout si vous décidez de vous joindre à eux. Tout ce que vous risquez, c'est d'augmenter VOTRE qualité de vie...**

Pour vous qui pensez intégrer des exercices de yoga dans votre routine quotidienne, voici ce qui est recommandé :

- 4 Expérimentez vous-mêmes les exercices afin de mieux saisir les postures et aussi comprendre les bienfaits sur votre corps.
- 4 Prévoyez de courtes périodes de yoga durant la journée (5 à 10 minutes). Augmentez graduellement. (Parfois la pratique dure 5 minutes et parfois 15, il faut savoir s'adapter.)
- 4 Laissez la respiration diriger les mouvements. La clé du yoga est de bien respirer et surtout de ne rien forcer.
- 4 Respectez le rythme, les besoins et les limites de chacun des enfants. C'est un excellent moment pour accorder aux enfants des moments de bien-être pour eux.
- 4 Recherchez des sensations de détente et de plaisir avec les enfants.
- 4 Ne forcez rien, créez la connexion avec les enfants et surtout rappelez-leur qu'ils doivent respecter les limites de leur corps.

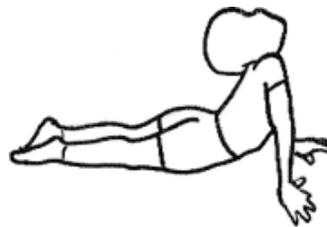
**Les enfants doivent avant tout s'amuser,  
c'est la raison pour laquelle les exercices portent  
des noms qui sont inspirés de la nature et des animaux.**

Voici quelques suggestions de positions que vous pouvez pratiquer avec les enfants... et vous verrez qu'il n'y a pas que les enfants qui en retireront plaisir et bien-être!

**La tortue** assouplit et tonifie les muscles et articulations du bassin et de la colonne vertébrale. Cette dernière est en position de flexion.



**Le cobra** travaille la colonne dans l'hyper extension. C'est un bon tonique pour la ceinture scapulaire. (Squelette de l'épaule, formé de trois os.)



**Le chat**



**L'oiseau**



**La grenouille**



Ces trois postures apportent de la mobilité et de la force dans le tronc. Parfois la cage thoracique bouge de façon fluide et parfois elle se tient. Cela

devient un exercice pour le diaphragme. Ainsi, la respiration retrouve sa pleine capacité.

Par la pratique régulière de toutes ces postures, les organes internes aussi se voient stimulés. L'appétit, l'élimination, le sommeil et même les émotions sauront bien se porter!

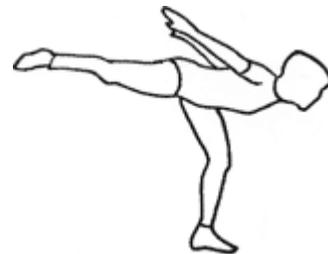
### **Et maintenant le travail d'équilibre**

Autant un travail de tonus musculaire que de concentration ; les postures d'équilibre sont stimulantes pour entretenir notre équilibre énergétique.

La cigogne



Le bourdon



### **Quelques positions supplémentaires**

#### **La feuille**

Position de départ la colonne vertébrale bien droite, puis légèrement courbée

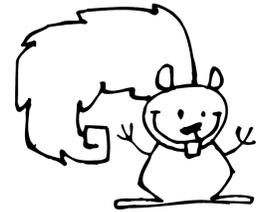
- Asseyez-vous la colonne droite, les pieds joints à la plante, les mains sur les chevilles.
- Recourbez doucement la colonne puis asseyez-vous droit à nouveau.
- Répétez plusieurs fois.

## Le hibou



### Rotation de la tête

- Asseyez-vous les jambes croisées, les mains sur les côtés, les paumes contre le sol.
- Tournez la tête de façon à regarder par-dessus l'épaule, puis par-dessus l'autre épaule.
- Si la surface est suffisamment ferme, faites des rotations de tout le corps vous servant des mains pour vous donner un élan.
  - Répétez plusieurs fois.



## L'écureuil

Étirez vos bras vers le plafond, en alternance, étirez-les ensuite d'un côté, puis de l'autre.

- Asseyez-vous les jambes croisées, la colonne droite.
- Levez les bras au-dessus de la tête et étirez-en un à la fois vers le plafond, regardant en haut.
- Ensuite, étirez vos bras sur le côté, traçant de petits et de grands cercles par la rotation des bras vers l'avant et vers l'arrière, tout en regardant vers l'avant.

## La berceuse

Bercez-vous doucement d'un côté à l'autre, mais pas trop afin d'éviter de tomber.

- Asseyez-vous les jambes croisées, vos mains au sol, placées sur les côtés.
  - Plus tard, placez les mains sur les épaules.
  - Commencez à vous bercer latéralement ou de l'avant vers l'arrière.
    - Le dos demeure décontracté.
- L'enfant ne devrait pas se bercer outre mesure, c'est-à-dire au point de tomber.



Il est important de bien respirer dans les postures. Rappelez-vous que le rire est aussi une forme de respiration. Par contre, il faut s'assurer que l'enfant ne se blesse pas. Sans être rigide ni austère, il est donc important d'être calme dans la pratique. Avec le temps, ce calme s'installera de plus en plus facilement. Ce qui n'exclut pas que nos *petites bêtes d'amour* ont aussi leurs bonnes et leurs mauvaises journées.

Après avoir intégré cette nouvelle activité dans votre routine vous serez en mesure de voir les bienfaits au niveau de votre groupe et même aussi sur vous.

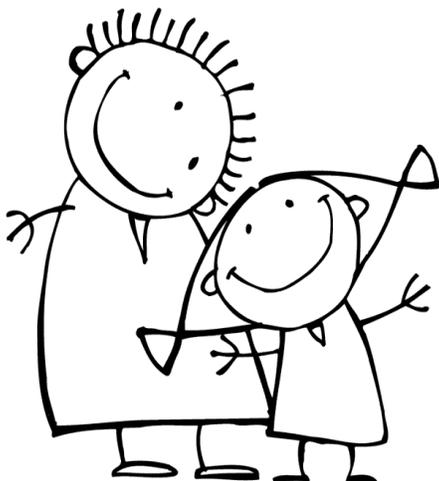
Voici certains des bienfaits que vous aurez l'occasion de voir sur les enfants :

- 4 Augmentation de la concentration
- 4 Meilleure estime de soi
- 4 Flexibilité dans le corps, mais aussi dans le comportement au quotidien
- 4 Adaptabilité au changement
- 4 Conscience de leur corps dans l'espace
- 4 Diminution de l'anxiété
- 4 Meilleur équilibre
- 4 Stabilité émotionnelle et physique (améliore la coordination)
- 4 stimule le système endocrinien du corps et l'équilibre entre les deux cerveaux



*Si vous aimez l'expérience et que vous voulez en savoir plus, il y a plusieurs livres et documents offerts sur le marché.*

*Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec vos petits trésors !*



Nathalie et Andrée  
Agentes de soutien pédagogique

Références :

[www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com)

[www.susankramer.com](http://www.susankramer.com)

[www.serelaxer.net](http://www.serelaxer.net)

[www.meditationfrance.com](http://www.meditationfrance.com)

[www.cyberpresse.ca](http://www.cyberpresse.ca)

<http://recitpresco.qc.ca/>