

YOGA à la MAISON

Objectifs : éveiller la concentration – stimuler l'entraide et la solidarité par la prise de conscience des difficultés que chacun peut avoir – faire avec

Petit rituel : connu des enfants qui participent au TAP yoga

Assis en tailleur bien confortablement, les mains sur les cuisses, en disant :

JE ME CONCENTRE, les doigts de la main droite se ferment les uns après les autres,

JE ME CONCENTRE, les doigts de la main gauche se ferment les uns après les autres,

Les 2 mains fermées se portent devant la bouche pour souffler sur les poings qui s'ouvrent

On répète 3 FOIS

Concentré, nous voilà prêt pour la pratique qui débute par la

1 **lecture d'une philo-fable** (ci-jointe)

2 **Exercice à 2** : l a les yeux fermés et l'autre personne doit l'aider à se diriger vers un endroit – puis on inverse les rôles –

Instant pour échanger sur ce que l'on a ressenti

3 **Marche à 2** : marcher à 2 avec un handicap (c'est-à-dire, attacher par une jambe avec un foulard) on doit se déplacer avec l'autre personne

Instant pour échanger sur ce que l'on a ressenti

4 **La posture du rameur**

Face à face, assis, jambes ouvertes, plantes des pieds en contact, en se tenant les mains –

l'un Inspire en se penchant en arrière tout en entraînant l'autre qui lui expire vers l'avant - en avant pour un long voyage !!!

5 **La posture du miroir**

Debout , face à face, l fait le miroir, il va refaire à l'identique les mouvements, grimaces réalisés pour l'autre personne en face - puis on inverse les rôles

Attention les gestes doivent être précis – ouvrez grands les yeux !!!

Instant pour échanger sur ce que l'on a ressenti

6 La respiration alternée

Assis, masque la moitié droite du visage avec la main droite en appuyant légèrement sur la narine droite
– faites 5 respirations

Même chose du côté gauche – 5 respirations

Puis relâcher les mains et fermer les yeux si c'est bien pour vous et respirer lentement, plusieurs fois

7 Relaxation

Installez-vous dans la posture de votre choix, allongé, assis, la posture doit être confortable, agréable pour pouvoir rester dans l'immobilité quelques instants.

Ecouter les sons qui vous entourent, ceux de loin (dehors) puis écouter les sons de près (ceux qui sont dans la pièce où vous êtes).

Ressentir le corps en contact avec le sol, observer votre respiration – simplement la regarder se faire, sans rien faire, c'est agréable de laisser se faire la respiration.

Puis de nouveau, le corps se met à bouger lentement, doucement, il s'étire, bâille...

La séance se termine, vous pouvez si vous le souhaitez faire **l'exercice du labyrinthe crétois** (prend le temps d'en faire des copies pour le refaire)

Cet exercice se fait à 2, une personne a un crayon et les yeux bandés (aveugle) et une autre personne guide son geste pour se déplacer de l'entrée vers le centre du labyrinthe.