

YOGA N° 3 - à la MAISON

Objectifs : Développer son attention

Petit rituel : (pratique 1 ou 2)

Pratique 1 -C'est le temps du yoga, on se prépare, on se prépare

C'est le temps du yoga, on prépare son tapis

Et on inspire ainsi (inspirer profondément)

Et on expire comme ça (expirer profondément)

C'est le temps du yoga, on se calme, on se calme

C'est le temps du yoga, on se calme comme ça

Pratique 2 - 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

Nous voilà prêt pour la pratique :

1 Debout – Variante de 123 Soleil

– on tape des pieds – stop – on respire 3 fois (inspire et expire) – on étire les bras vers le haut – on garde la posture – on respire 3 fois – on lève une jambe et le bras du même côté – on garde la posture – on respire 3 fois puis de l'autre côté – je vous laisse imaginez la suite si vous le souhaitez, restons créatif

2 Accroupi Posture de la grenouille

Elle saute – s'arrête- regarder à droite, à gauche – respirer – nous pouvons même faire le chant de la grenouille

3 4 pattes Posture du chat :

Qui s'étire : il étire une jambe, puis l'autre, un bras, puis l'autre et recommence, il est content, il prend tout son temps pour s'étirer encore ...

4 Posture du poisson d'avril :

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, en inspirant bomber la poitrine en prenant appui sur les bras ou prendre à appui sur les coudes, le haut du dos décolle du sol, la tête reste en contact avec le sol

En expirant, retour au sol

Répétez plusieurs fois

Quelques instants allongé, on respire, on reste sans bouger, sentir les pieds au contact avec le sol, le dos, la tête, les bras.

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

La séance se termine,

Je vous propose de faire lorsque vous le voulez le **GRAND JEU DE LA GRENOUILLE en famille.**

Il faut :

1 pion ou un petit caillou par joueur

1 dé

Des feuilles de papier

De la musique

Une peluche ou coussin

AMUSEZ VOUS BIEN