

No. 62011

# La Poésie Corporelle: Les cartes Yoga



Ecoutez vos émotions et libérez votre esprit! Le mot 'Yoga' vient du Sanskrit et signifie 'unité' ou 'entente'. Depuis des siècles, le Yoga est un sport raffiné en Inde et il est maintenant pratiqué de partout dans le monde par des gens de tous âges qui veillent à développer une discipline de l'esprit tout en s'engageant dans des efforts physiques sains!

Technique :

Commencez par enseigner à la classe entière toutes les positions, en partant des plus simples (dont le code couleur est vert), pour aller vers des poses plus complexes en jaune, et terminer par les plus difficiles en rouge. Au dos de chaque carte se trouvent des instructions illustrées, expliquant comment faire les mouvements et les positions. Commencez par décrire chaque pose aux enfants tout en montrant la photo. Une fois les différentes positions maîtrisées par les enfants, vous pourrez simplement montrer la carte et ils prendront et garderont la pose sans plus d'explications orales. Incitez vos élèves à écouter ce que leur dit leur corps et à ne pas forcer.

Suggestions :

Une fois les élèves familiarisés avec plusieurs ou toutes les positions, demandez à un élève de prendre l'exercice en main, de créer et de mener leur propre enchaînement.

Ajoutez de la musique et un fonds sonore à votre enchaînement d'exercices. La musique et les bruits de la nature sont particulièrement bénéfiques dans les classes où il y a des enfants agités!

Incitez vos élèves à composer certains de vos exercices. Choisissez un thème, tel que le temps, la vie sous-marine, les voyages dans l'espace ou l'ère préhistorique. Les élèves peuvent travailler en groupe pour créer et illustrer des positions basées sur ces thèmes. Une fois achevé, demandez à chaque groupe de mener la classe en montrant leur enchaînement.

Les cartes vertes : niveau débutant

La montgolfière

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus.
- 2) Pliez vos genoux et le haut du corps, et touchez le sol avec vos doigts.
- 3) Inspirez quand vous vous remettez en droit, levez les bras bien haut au-dessus de votre tête et doucement penchez vous vers l'arrière.
- 4) Expirez en redescendant vos bras et ramenez vos mains devant votre poitrine.
- 5) Prenez cinq respirations profondes et refaites ce mouvement.



Durée : Répétez ce mouvement au moins trois fois avant de travailler la prochaine position.

Le bourgeon matinal

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus.
- 2) Inspirez en étirant vos bras sur les côtés, aussi loin que vous le pouvez.
- 3) Penchez-vous en arrière et avancez vos hanches. Regardez le plafond.
- 4) Expirez en retournant à la position initiale et recommencez!



Durée : Tenir la position entre 30 secondes et deux minutes.

Le fontaine à eau

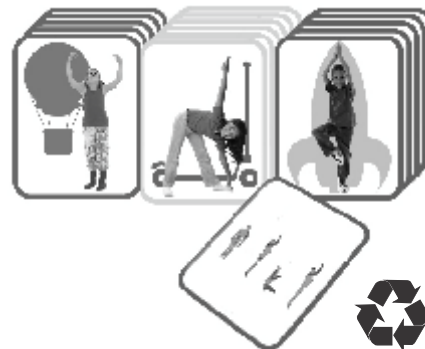
- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches et placez les paumes de vos mains sur le bas de votre dos, vos doigts pointant vers le bas.
- 2) Expirez en même temps que vous avancez votre bassin. Courbez votre dos et rehaussez votre poitrine. Vos bras sont toujours pliés. Vous regardez le plafond.
- 3) Inspirez en revenant à la première position.



Durée : Tenir la position entre 30 secondes et 2 minutes.

La planche à repasser

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus. Fléchissez légèrement vos genoux.
- 2) Inspirez en écartant les bras de chaque côté. Faites-les passer au-dessus de votre tête.
- 3) Expirez en vous penchant en avant, lentement. Baissez votre cou et vos bras. Laissez les pendre. Vous pouvez plier les genoux pour que vos doigts touchent le sol.
- 4) Laissez ainsi pendre le haut du corps dans cette position.
- 5) Lentement, relevez le haut du corps en plaçant vos mains sur vos cuisses pour accompagner le mouvement.



Durée : Restez ballant pendant une minute.

### Le pont de bois

- 1) Commencez par bien écarter vos pieds et bras.
- 2) Tournez votre pied droit à 90 degrés (les orteils vers l'extérieur) et gardez votre pied gauche à plat.
- 3) Inspirez en pliant légèrement votre genou droit jusqu'à ce que vous sentiez que cela tire. Tournez votre tête en direction de votre bras droit.
- 4) Veillez à bien garder vos hanches et épaules parallèles.
- 5) Expirez en tendant votre jambe droite et répétez ce mouvement de l'autre côté.

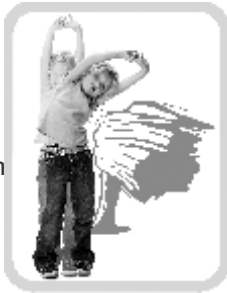


Durée : tenir la position pendant une minute. Recommencer de l'autre côté.

### Les cartes jaunes : niveau intermédiaire

#### L'arbre dans le vent

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus.
- 2) Inspirez en croisant vos doigts et en levant les bras au-dessus de la tête. Procédez en tournant les paumes des mains vers l'extérieur et en les poussant vers le plafond.
- 3) Expirez. En bougeant vos hanches, penchez-vous du côté droit de telle sorte que votre bras gauche touche votre oreille gauche.
- 4) Inspirez en retournant à la position initiale et en poussant vos mains vers le plafond.
- 5) Répétez ce mouvement de l'autre côté.



Durée : Rester dans cette position pendant 30 secondes. Refaire l'exercice deux fois de chaque côté.

#### Le scooter

- 1) Commencez ce mouvement en écartant bien grand vos pieds et bras. Les paumes sont tournées vers le bas. Placez votre pied droit à 90 degrés et votre pied gauche légèrement vers l'intérieur.
- 2) Inspirez, puis expirez en descendant la partie supérieure de votre corps vers la droite. Attrapez votre cheville droite. Étendez votre bras gauche pour qu'il pointe vers le plafond.
- 3) Inspirez et expirez en revenant à la position de départ. Détendez-vous et répétez le mouvement de l'autre côté.



Durée : Maintenez la position la première fois pendant 30 secondes, puis augmentez jusqu'à tenir 2 minutes. Recommencez de l'autre côté.

#### Le toboggan

- 1) Restez debout, les pieds joints, les bras le long du corps, détendus.
- 2) Inspirez en vous mettant sur la pointe des pieds.
- 3) Expirez en vous accroupissant et en touchant le sol du bout des doigts.
- 4) Étendez votre jambe gauche et maintenez la position.
- 5) Répétez de l'autre côté.



Durée : Tenir la position 30 secondes pour la première fois, puis répéter jusqu'à ce que vous gardiez la pose 2 minutes.

#### L'horloge comtoise

- 1) Restez debout, les pieds joints, les bras le long du corps, détendus.
- 2) Inspirez en étirant votre bras droit au-dessus de votre tête.
- 3) Repliez votre bras gauche derrière votre dos. Expirez en repliant le bras droit derrière votre dos. Faire se toucher les deux mains. Essayer de croiser vos doigts et gardez la position pendant un moment.
- 4) Répétez de l'autre côté.



Durée : La première fois, tenir la position pendant 30 secondes. Refaire le mouvement jusqu'à ce que vous puissiez garder la pose 2 minutes.

#### Le balancement du tournesol

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches.
- 2) Inspirez en relevant le bras gauche sur le côté, puis au-dessus de votre tête. Suivez ce mouvement du regard, ce qui permettra à votre avant-bras de se courber une fois au-dessus de votre tête. Votre bras droit, lui devra être étiré de côté.
- 3) Tout en expirant, répétez le mouvement avec votre bras droit, en le levant au-dessus de votre tête. Suivre le mouvement du regard. Assurez-vous que le bras gauche est bien étiré sur le côté.



Durée : La première fois, tenir 30 secondes. Répétez jusqu'à ce que vous puissiez tenir la position 1 minute.



### L'escabeau

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus ; le bassin en avant.
- 2) Inspirez en étirant vers le haut votre bras gauche.
- 3) Expirez en faisant glisser lentement votre main droite vers votre genou.
- 4) Inspirez en redressant votre corps et expirez en baissant votre bras droit.
- 5) Répétez le même mouvement de l'autre côté.



Durée : Tenir la position pendant 60 secondes pour la première fois. Recommencez jusqu'à pouvoir tenir 3 minutes.

### Les cartes rouges: niveau difficile

#### Le bourgeon

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras pointant vers le bas, détendus.
- 2) Inspirez en écartant les bras sur les côtés et en les montant au-dessus de votre tête. Joignez les paumes de vos mains en vous mettant sur la pointe des pieds.
- 3) Expirez en fléchissant les genoux et en prenant une position accroupie sur la pointe des pieds. Les mains devraient être au niveau de la poitrine, les paumes des mains toujours jointes. Tenir ainsi un instant puis, commencez à vous relever.
- 4) Inspirez en vous mettant debout sur la pointe des pieds en étirant vos bras au-dessus de votre tête.
- 5) Enfin, expirez en baissant vos bras et mains et reposant vos talons au sol.



Durée : Commencer en tenant la position 30 secondes. Répéter jusqu'à ce que vous puissiez tenir 2 minutes.

#### Les anneaux du trapèze

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus. Fixez un point en face de vous ! Cela vous aidera à garder votre équilibre pour les étapes suivantes.
- 2) Pliez lentement votre jambe droite derrière vous, en prenant bien appui sur votre jambe gauche. Avec la main, attrapez votre cheville droite et ramenez la cheville sur vos fesses. Essayez de maintenir vos genoux rapprochés.
- 3) En inspirant, placez votre bras gauche au-dessus de votre tête.
- 4) Tenir cette position un moment et recommencer de l'autre côté.



Durée : tenir la position en un premier temps pendant 30 secondes. Recommencer jusqu'à pouvoir tenir 2 minutes.

### L'asperseur

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus. Fixez un point en face de vous ! Cela vous aidera à garder votre équilibre pour les étapes suivantes.
- 2) Pliez lentement votre jambe droite derrière vous, en prenant bien appui sur votre jambe gauche. Attrapez votre cheville droite avec la main droite. Inspirez et levez votre bras gauche devant vous.
- 3) Faites pencher lentement tout votre corps en avant tout en levant votre genou droit aussi haut que vous le pouvez sans sentir de gêne.
- 4) Restez dans cette position un instant, expirez et recommencez de l'autre côté.



Durée : Tenir la position pour la première fois pendant 30 secondes et recommencez jusqu'à pouvoir tenir 2 minutes.

### La fusée

- 1) Imaginez que votre jambe gauche est plantée dans le sol. Fixez un point devant vous et commencez à lever votre jambe droite. Pliez votre jambe droite et posez la plante du pied sur l'intérieur de votre cuisse gauche.
- 2) Joignez les paumes de vos mains au niveau de la poitrine et levez les au-dessus de la tête. Gardez les mains jointes. Tenir la position un moment et recommencez de l'autre côté.



Durée : Tenir la position pour la première fois pendant 30 secondes et recommencer jusqu'à pouvoir tenir 2 minutes.

### L'avion

- 1) Espacez vos pieds de la largeur des hanches, les bras le long du corps, détendus.
- 2) Inspirez en montant sur la pointe des pieds. Levez les bras de chaque côté de sorte qu'ils restent tendus, dans l'alignement des épaules.
- 3) Expirez en vous accroupissant, tout en restant sur la pointe des pieds. Gardez bien le dos droit et les genoux souples.
- 4) Inspirez en revenant à la position initiale.



Durée : Tenir la position pour la première fois pendant 30 secondes et recommencez jusqu'à pouvoir tenir 1 minute.

