

YOGA

AGE : A partir de 4 ans

TEMPS DE L'ACTIVITE : 5 min par exercice



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM,
MUSIQUE DOUCE

EXERCICES DE RESPIRATION ET DE RELAXATION

Voici 4 autres exercices de respiration et de relaxation.
Chaque exercice apporte un bénéfice spécifique :

L'ASCENSEUR (Energie)

- Tiens-toi debout ou en position assise, et imagine un ascenseur qui va monter et descendre.
- Ferme chaque main pour former un poing sans le serrer.
- Fais se toucher tes poings juste au-dessus de ton nombril.
- Inspire en soulevant lentement les épaules : les deux mains monte le long du ventre et jusqu'en haut de ta poitrine, de façon à ce que tes épaules touchent presque tes oreilles.
- Souffle doucement en redescendant les épaules : tes mains, redescendent jusque devant ton nombril.
- Les deux mains fermées montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence autant que tu le voudras.



LE MOULIN A VENT (Apaisant)

- Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent.
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore.
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner.
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.



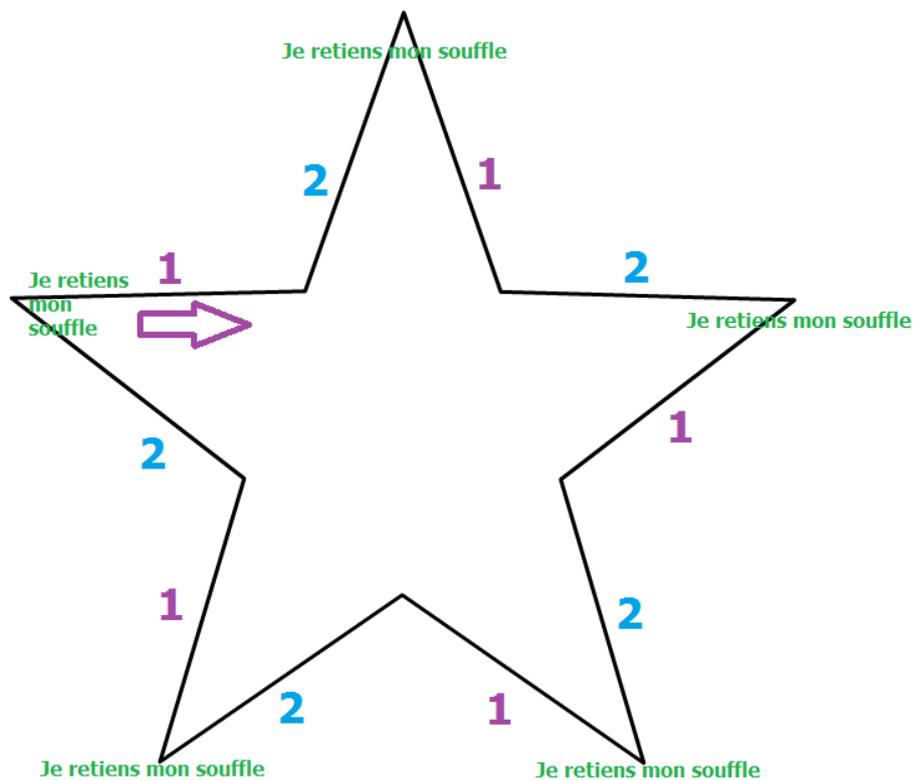
RESPIRATION PROFONDE (Calme en cas de stress ou d'anxiété)

- Place ta main droite ouverte devant
- Met ton index gauche en bas de ton pouce droit.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant. (Souffle)
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends, tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



L'ÉTOILE DE LA RESPIRATION (Recentrage en cas de divagation des pensées)

- Commence à la branche où est placée la flèche.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt (le sens est montré par la flèche.)
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours avec le doigt.
- Fais une petite pause à chaque pointe de l'étoile.
- Compte jusqu'à 2 ou 3 puis repars pour un nouveau cycle inspiration-expiration-pause.



1 : Inspire
2 : Expire