

"Yoga" (GS)

"Le yoga"

Quelques postures possibles

1. La posture du parapluie.

Les élèves sont debout, les bras le long du corps. En poussant sur les pieds, ils montent les bras en l'air dans la continuité du corps puis les baissent sur le côté comme pour ouvrir un parapluie et s'arrêtent lorsqu'ils sont perpendiculaires au buste.

2. La posture du papillon.

Les élèves sont assis en tailleur, les mains sur les épaules, ils réalisent de petits battements avec leurs coudes comme un papillon.



3. La posture de l'ange.

Couchés sur le dos, les élèves réalisent des mouvements de va-et-vient avec les jambes et les bras sans quitter le sol.

4. La posture du serpent.

Couchés sur le ventre, ils soulèvent le torse en prenant appui sur les bras.

5. La posture du soleil à la terre.

Je m'étire très haut et le vais chatouiller le soleil avec mes doigts. Puis je redescends très bas et je touche la terre.



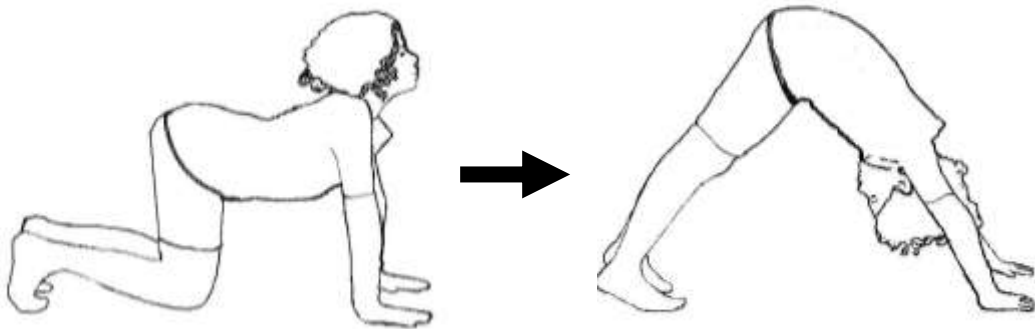
6. La posture du renard.

A genoux, l'élève lève les bras pour étirer son buste. Le dos et la tête sont bien droits, le regard est dirigé au loin devant soi. Finir par une respiration allongée.



7. La posture du chien au chat.

Les élèves sont à 4 pattes, la tête relevée, les bras tendus, les cuisses sont parallèles aux bras, les doigts de pied repliés. En partant de la posture du chien, les élèves poussent sur les doigts de pied et lève les fesses jusqu'à avoir les jambes tendues. La tête retombe entre les bras tendus.



Locazil