

Le Yoga à la maternelle - Petite graine -

Préparation du sapin de Noël (les 7 positions de la colonne vertébrale)

Niveau de classe : tout niveau

Durée : 5'

Pratique rapide

En regroupement, les enfants sont debout.

Dire :

« Nous allons décorer chacun un sapin de Noël. Vous êtes debout, pieds légèrement écartés. Le dos est bien droit. Vous imaginez un fil qui tire et redresse votre tête. Devant vous, un magnifique sapin de Noël. **Entre chaque position, vous revenez à la position 1 (neutre).**

Position 1 : Vous observez le bel arbre (position de départ, de transition et de fin).

Position 2 : Vous mesurez la hauteur de cet immense sapin (lever les bras au ciel et faire une légère extension vers l'arrière)

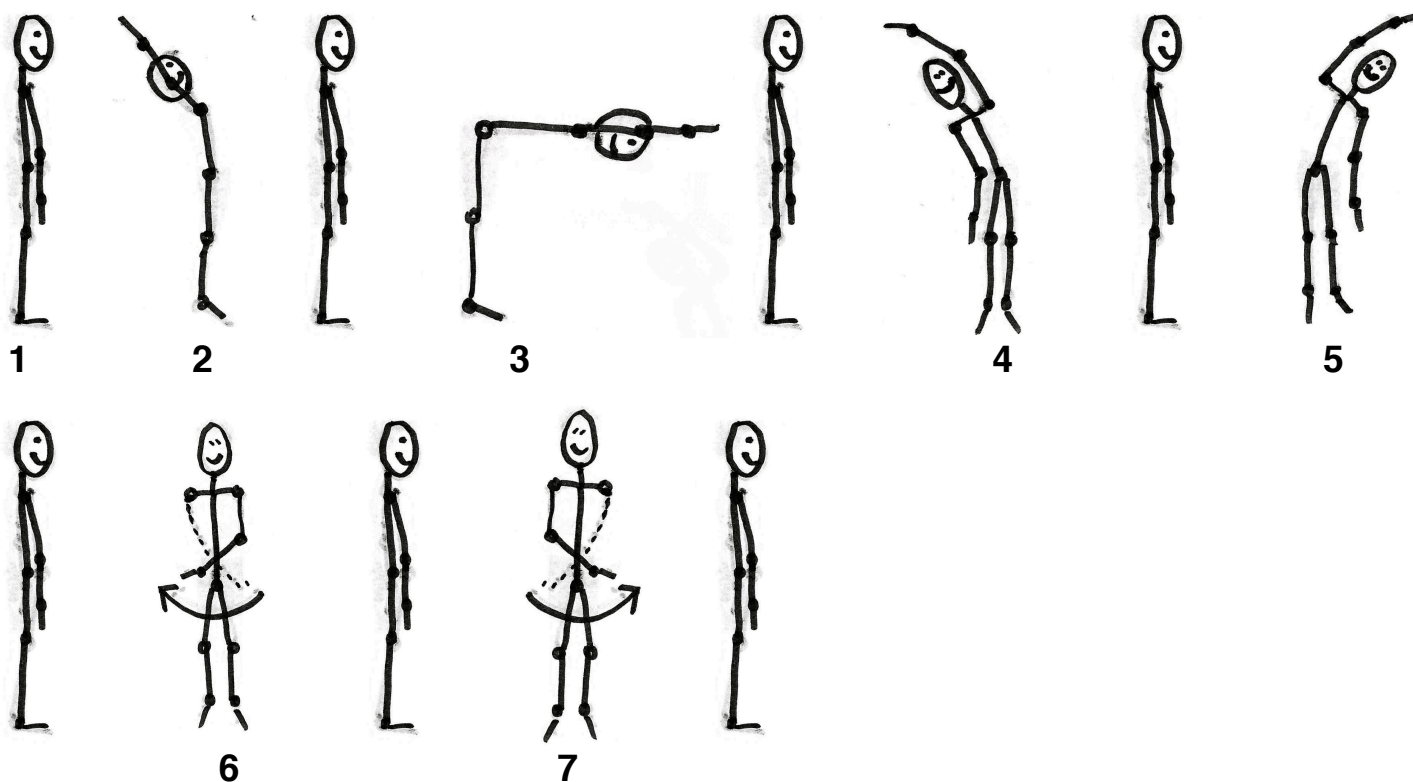
Position 3 : Vous attrapez les boules de toutes les couleurs (se pencher en avant le dos droit).

Position 4 : Vous mettez une boule à droite (lever le bras gauche en tirant vers le ciel et étirer tout le flanc gauche en faisant glisser la main droite le long de la cuisse).

Position 5 : Vous mettez une boule à gauche (lever le bras droit en tirant vers le ciel et étirer tout le flanc droit en faisant glisser la main gauche le long de la cuisse).

Position 6 : Vous ajoutez à votre sapin une belle guirlande dorée (faire une torsion vers la droite en pivotant les épaules vers la droite tout en utilisant les bras pour faire balancier).

Position 7 : Vous entourez votre sapin d'une belle guirlande lumineuse (faire une torsion vers la gauche en pivotant les épaules vers la gauche tout en utilisant les bras pour faire balancier).



Cet exercice permet de travailler la souplesse de la colonne vertébrale et peut être réalisé jusqu'à 3 fois pour le cycle entier ou 3 fois au moment de chaque position.