

Le Yoga à la maternelle

La couleur des émotions (1)

1- CONTEXTE :

Niveau de classe : PS/MS/GS

Nombre d'élèves : classe entière

Lieu : salle de motricité

Durée de la séance : de 20 à 30 minutes

2-OBJECTIF DE LA SÉANCE :

- Initiation au yoga pour mieux vivre ensemble
- Apprendre à gérer ses émotions
- Reconnaître les différentes émotions, les distinguer et les nommer.

3-THÈME : «LES EMOTIONS»

Matériel utilisé :

- L'album : «La couleur des émotions» d'Anna Llenas

- 5 grands disques en papier de la couleur de chaque émotion (jaune, rouge, bleu, noir, vert, rose)

Organisation de la séance :

Les tapis sont disposés en cercle afin de matérialiser pour chaque enfant son espace si vous disposez de tapis, sinon faire simplement une ronde et les enfants s'assoient en tailleur.

4- DÉROULÉ DE LA SÉANCE :

Pré-requis pour la séance : avoir prévu la mise en place d'un rituel pour le démarrage et la clôture de la séance de Yoga et avoir lu l'album en classe.

Vivre ensemble :

Jeu de mimes autour des ronds de couleur. Les enfants se lèvent et forment une ronde. Ils se lâchent les mains. Les disques de couleur sont placés devant l'enseignant superposés sur le sol dans l'ordre d'apparition des émotions de l'histoire.

On propose aux enfants de faire une grimace qui correspond à l'émotion évoquée par la couleur en fonction de l'histoire. Les enfants se regardent chaque fois les uns et les autres.

L'enseignant fait découvrir au fur et à mesure les disques de couleur et les éparpille dans la ronde. A chaque fois, on laisse les enfants s'exprimer.

Le jaune ==> la joie (sourire)

Le bleu ==> la tristesse (moue)

Le rouge ==> la colère (montrer les dents et froncer les sourcils)

Le noir ==> la peur (rictus avec la bouche et regard apeuré)

le vert ==> la sérénité (bouche entrouverte, sourire légèrement + bras écartés)

le rose ==> l'amour (sourire et mettre les 2 mains sur le coeur, mimer les battements du coeur)

Evacuer les tensions :

On propose aux enfants de se donner la main et de déplacer la ronde autour des disques de couleur et chaque fois de mimer avec des gestes les différentes émotions.

autour du bleu : la tristesse = les larmes coulent, les mains descendent le long du visage de haut en bas (3 fois).

autour du noir : la peur = se recroqueviller en s'accroupissant et en se frottant le haut des bras.

autour du rouge : la colère = serrer tout le corps en fermant les poings puis relâcher doucement (serrer/lâcher au moins 3 fois)

autour du jaune : la joie = se tapoter énergiquement le torse et le bas du dos

autour du rose : l'amour = se frotter les mains et les poser sur le coeur

autour du vert : la sérénité = inspirer en s'étirant puis bailler tout en souriant.

Yoga pour les enfants de maternelle

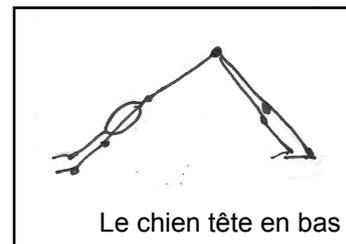
Réaliser des postures :

Il s'agit ici d'introduire des postures qui peuvent permettre de lutter contre les émotions négatives . Les enfants sont replacés en ronde et se lâchent les mains. Ils s'assoient.

Posture pour vaincre la tristesse

--> posture du chien tête en bas

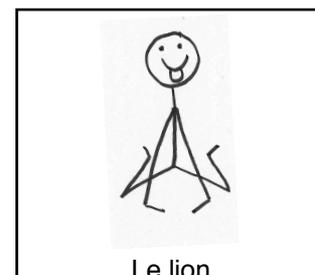
Se placer à quatre pattes, pousser sur les mains en reculant les fesses vers talons, puis monter les fesses vers le plafond.



Posture pour vaincre la colère

--> posture du lion

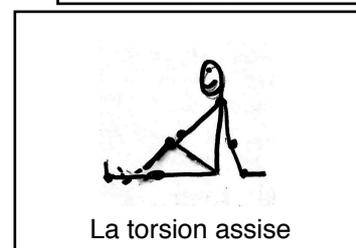
Assis sur les talons, les mains posées au sol comme deux grosses pattes. Prendre une grande inspiration, ouvrir la bouche, tirer la langue et lever les yeux au ciel et rugir comme un lion «Aaaaaaaarhhhhhh» (3 fois)



Posture pour vaincre la peur

--> La torsion assise

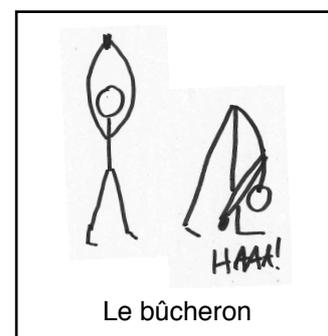
Assis jambes tendues. La jambe droite reste tendue. Plier la jambe gauche et placer le pied gauche à droite de la jambe droite au niveau du genou. Placer la main gauche au sol derrière. Poser la main droite sur le genou gauche. Essayer d'aligner les épaules avec la jambe tendue, puis regarder vers l'arrière. Respirer dans la posture, puis inverser la posture.



Respirer :

On utilisera la posture du bûcheron pour faire un exercice de respiration (debout, pieds écartés largeur du bassin, inspirer en levant les bras au ciel, joindre les mains en croisant les doigts, puis relâcher les bras entre les jambes en expirant et en prononçant HAAA).

On se place correctement en cercle et on propose à chaque enfant de faire la posture une fois. L'enseignant montre puis propose à chaque enfant de la faire à son tour. On la fera ensuite 3 fois tous ensemble.



Se relaxer :

Les enfants vont se mettre dans la position allongée qu'ils préfèrent. On leur propose de fermer les yeux s'ils le souhaitent. Si possible, utiliser un tapis par enfant. Les trois petits points ... dans le texte proposé ci-après indiquent une pause (le temps d'une respiration).

Dire : « Vous êtes allongés dans l'herbe... Il fait beau et chaud... Vous vous sentez bien...

Vous apercevez un rayon de soleil qui vient vous toucher les bras... (laisser le temps aux enfants de ressentir et d'apprécier à chaque fois) puis ce rayon de soleil vient effleurer vos jambes... puis le ventre... le haut du corps... la tête... et enfin tout le corps... Tout le corps... Tout le corps...

Vous êtes devenus tout jaune... Vous vous sentez joyeux... Un sourire se dessine sur votre visage... Vous souriez... Vous pouvez maintenant vous étirer... et vous asseoir... Prenez votre temps. »

Les enfants se rassoient en tailleur, la séance peut être clôturée.

Se concentrer :

On retourne en classe et on peut lancer un atelier.