

Une posture de yoga adaptée : "La bougie"



Durée : environ 1 minute.

Objectif : étirer la colonne vers le haut, se remettre dans l'axe, et enclencher une respiration plus profonde. En effet : le fait de (faire semblant de) « souffler sur la flamme » permet de mettre l'accent sur l'expiration, ce qui enclenche automatiquement une inspiration plus profonde

Posture de base : « la montagne »



Déroulement : à partir de la posture de la montagne, monter les bras, mains jointes, vers le ciel ; expirer en baissant les bras, en passant les mains devant la bouche comme pour souffler la flamme de la bougie ; revenir en position de « la montagne ». Variante :

monter sur la pointe des pieds au moment où on allume la flamme (« pour que la flamme soit plus haute! »), et redescendre lentement quand on souffle, ce qui corse un peu l'exercice, pour le plaisir des élèves...

La consigne : Enregistrement audio : Consigne la montagne avec des racines imaginaires (fichier joint).

