

au rythme de l'enfant
yoga et respiration



3·8
ans

 **Nathan**



Respirer, se détendre, l'enfant a besoin de prendre son temps.

À son rythme, petit à petit, il découvre les activités autour du yoga et de la respiration, il prend confiance en lui et apprend à se sentir bien.

Le vocabulaire précis utilisé par le parent pour décrire une posture va permettre à l'enfant de prendre conscience des différentes parties de son corps. Faisant souvent appel à des images d'animaux ou d'éléments de la nature, les postures de yoga stimulent l'imagination et la créativité de l'enfant. Évoquer les quatre éléments (terre, eau, air et feu), c'est l'initier aux liens profonds et symboliques de son corps à la nature. Ils représentent les différentes énergies qui nous traversent. L'exemple le plus parlant est la posture de l'arbre qui nous relie de la terre au ciel, les pieds-racines et la tête dans les étoiles. C'est une manière aussi de laisser l'imagination de l'enfant se déployer librement.

Avec la respiration et la relaxation, l'enfant accueille ses sensations et ses émotions et revient au calme.



Le parent est là pour accompagner l'enfant dans les activités en lui proposant des outils variés tout au long de sa découverte.

Pour chaque activité, 3 étapes :

- ❶ **Prêt pour la découverte ?** L'enfant observe et manipule librement le matériel. Le parent invite l'enfant à décrire le matériel et il l'aide à nommer les différents éléments.
- ❷ **Pas à pas...** : l'enfant choisit un élément parmi le matériel du coffret et l'utilise selon l'activité proposée.
- ❸ **Pour aller plus loin** : le parent propose à l'enfant d'utiliser les objets de la maison, de la nature, ou encore de s'exprimer par un chant, une danse, un dessin.

La rubrique **Et toi ?** permet au parent et à l'enfant de dialoguer librement.

Mais au-delà des activités proposées, une seule consigne : **prendre son temps**, laisser l'enfant **choisir son matériel et son activité**, l'accompagner dans sa découverte, le laisser aller **à son rythme** et revenir sur une activité en **autonomie**, autant de fois qu'il en a envie !

les postures de yoga

matériel : les 24 cartes, le poster de la Salutation au Soleil.

20 postures de yoga, calmes ou toniques, qui introduisent le corps et l'esprit à la détente et au repos.

La Salutation au Soleil : un enchaînement complet de 8 postures qui peut être fait à n'importe quel moment de la journée.

2 postures de respiration : l'abeille et le poisson.

2 postures de relaxation : la fleur de lotus et l'étoile de mer.

Petit à petit, l'enfant prend conscience de sa respiration. Il fera l'expérience par lui-même de la relation qui existe entre le souffle et une posture.

Par exemple, l'étirement vertical du corps développe l'inspiration et l'enroulement du buste vers le sol induit l'expiration.

Si l'enfant est agité, une posture de respiration ou de relaxation peut être proposée en début de séance. Une posture de relaxation en fin de séance permet une détente profonde.

Prêt pour la découverte ?

- Poser le poster, étaler les cartes côté image ou mettre les cartes en pioche pour les regarder une à une.
- Observer chaque posture : certains enfants sont debout, d'autres assis ou accroupis, à 4 pattes, allongés sur le dos ou sur le ventre.
- Décrire l'animal ou l'élément de la nature qui accompagne certaines postures : le chat s'étire, le cobra se redresse, la grenouille s'apprête à sauter, le hérisson se roule en boule, l'oiseau va s'envoler.



- Jouer à faire le cri de l'animal, le bruit du vent dans les feuilles de l'arbre.
- Proposer à l'enfant d'imaginer un nom pour chaque posture.

Pas à pas...

- Choisir un moment et un endroit calme, mettre une musique douce.
- S'installer confortablement sur un petit tapis avec un coussin, une couverture à portée de main pour la relaxation.

Avec les cartes :

- Proposer à l'enfant d'en choisir ou d'en tirer au hasard 3, 4, 5 ou plus en fonction du moment et de ses envies.
- Poser les cartes sur le sol.
- Prendre une carte. Nommer la posture illustrée, puis lire le texte à haute voix et faire les mouvements en prenant son temps.
- Enchaîner les postures au rythme de l'enfant, quitte à en refaire plusieurs fois une ou à rester plus longtemps dans une autre.

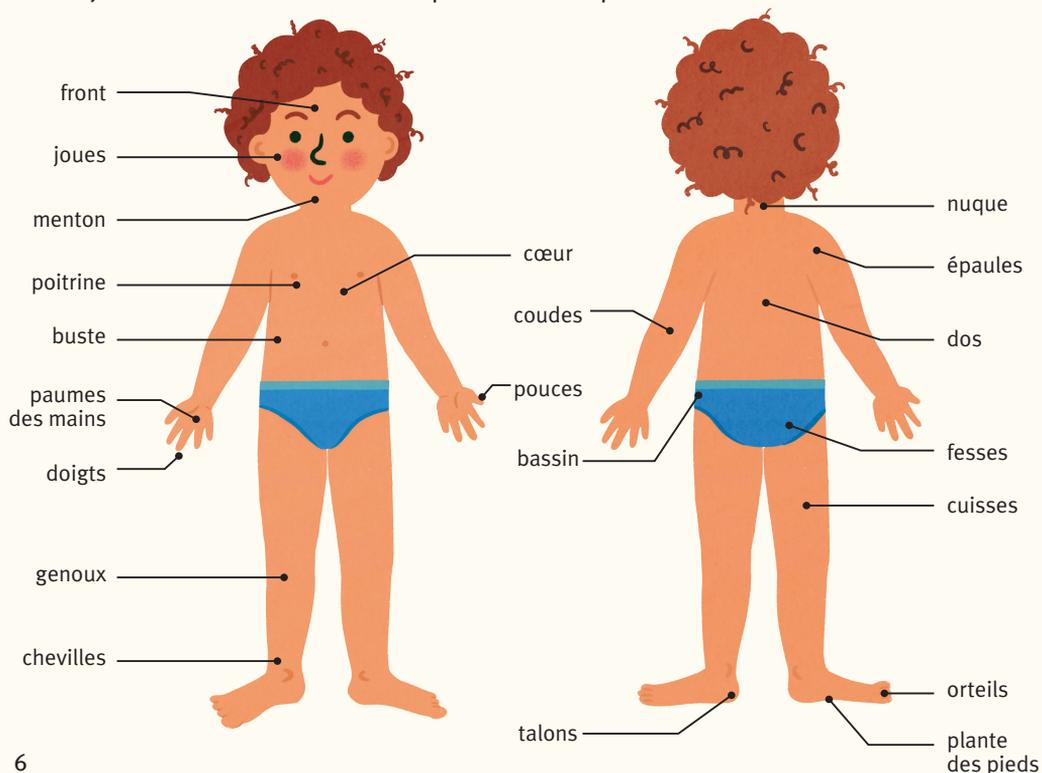
Remarque : les postures du **chat** et du **chien** sont à pratiquer l'une après l'autre, plusieurs fois de suite, pour assouplir la colonne vertébrale.

Avec le poster :

- Suivre l'enchaînement proposé en commençant par la montagne et en tournant suivant les aiguilles d'une montre, comme la Terre autour du Soleil.

Pour aller plus loin

- Noter les enchaînements préférés de l'enfant pour les refaire une prochaine fois et les mémoriser.
- Inventer ses propres postures d'animaux et les faire deviner.
- À partir de ses postures préférées, faire un dessin ou un collage en découpant dans des magazines des photos d'animaux ou d'éléments de la nature.
- Sur une grande feuille de papier, dessiner la silhouette de l'enfant allongé, bras et jambes écartés. Se familiariser avec le vocabulaire anatomique en jouant à nommer toutes les parties du corps. Les écrire.



- Chanter une comptine ou écouter de la musique autour des animaux et des éléments (la famille Tortue, le Carnaval des animaux, l'Oiseau de feu), écouter les sons de la nature.

Et toi...

Quelle est ta posture préférée ?

Quel arbre es-tu ? Si tu étais un oiseau, quel oiseau serais-tu ?

Peux-tu montrer ton buste, ton bassin, tes paumes, ta nuque, tes talons ?

le puzzle de la Salutation au Soleil

matériel : le puzzle de 49 pièces, le poster de la Salutation au Soleil.



- Étaler les pièces du puzzle, les observer et reconstituer l'image à son rythme en s'aidant du poster.
- Dans un deuxième temps ou pour les plus grands, reconstituer le puzzle sans s'aider du modèle.

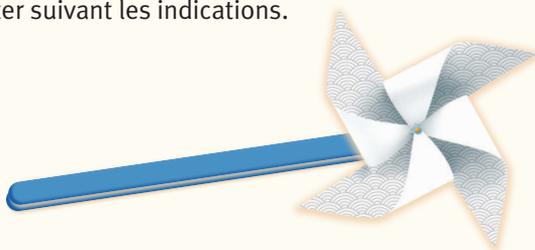
l'étoile du souffle

- Assis en tailleur, le dos bien droit, tenir l'étoile dans une main.
- Poser l'index de l'autre main sur un point vert et le déplacer vers le point bleu suivant en inspirant, puis jusqu'au point suivant en expirant en faisant le tour de l'étoile.



le moulin à vent

- matériel :** la planche du moulin à vent, les 2 baguettes en carton.
- non fourni :** des ciseaux, de la colle, du ruban adhésif et un cure-dent.
- avant de commencer :** colorier ou peindre librement le moulin à vent puis le monter suivant les indications.



- Assis en tailleur, le dos bien droit, tenir le moulin à vent devant son visage.
- Inspirer lentement et profondément par le nez, puis souffler doucement et régulièrement pour faire tourner les ailes du moulin.

Pour aller plus loin

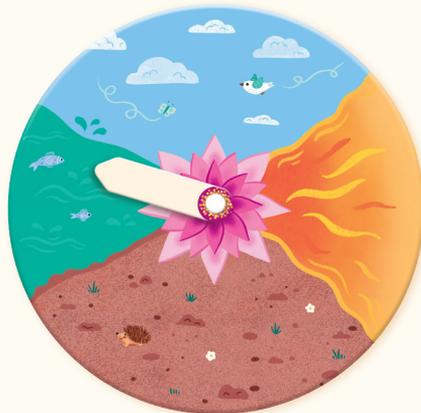
Prendre conscience de sa respiration :

- Assis, souffler doucement sur une plume tenue dans la main.
- Allongé, poser une main sur son ventre. Le sentir se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration. Poser ensuite un doudou ou un ballon sur son ventre. Le sentir monter et descendre avec la respiration.
- Se concentrer sur la flamme d'une bougie, puis souffler doucement dessus sans l'éteindre.

le jeu des 4 éléments

matériel : la roue des 4 éléments, la flèche, les 24 cartes postures, le poster de la Salutation au Soleil.

avant de commencer : monter la flèche sur la roue à l'aide du rivet.



Prêt pour la découverte ?

- Observer les différentes parties de la roue, nommer et décrire les quatre éléments :
 - en bas, **la terre** : les petits cailloux, les brins d'herbe et le hérisson,
 - en haut, **l'air** : le ciel, les nuages et l'oiseau,
 - d'un côté, **l'eau** : la mer et les poissons,
 - de l'autre, **le feu** et ses flammes comme les rayons du Soleil.
- Retourner les cartes ou le poster côté texte et observer les différents symboles. Chaque posture est liée à un ou plusieurs éléments. À lui seul, le lotus les symbolise tous : **la terre** abrite ses racines, **l'eau** abreuve sa tige, **l'air** et **le feu** des rayons du soleil voient sa fleur s'épanouir.
- Montrer à l'enfant comment chaque symbole s'associe à un des quatre éléments de la roue : le nuage ☁️ à **l'air**, la goutte 💧 à **l'eau**, les petits cailloux 🪨 à **la terre** et la flamme 🔥 au **feu**.



Pas à pas...

- Poser les cartes postures en étoile autour de la roue, à côté d'un de leurs éléments.
- Faire tourner la flèche pour désigner au hasard l'un des quatre éléments.
- Choisir une posture suivant l'élément désigné et la mimer.
Exemple, la flèche désigne l'eau : l'enfant choisit la carte de l'étoile de mer. Le parent lit le texte au verso et l'enfant et le parent reproduisent la posture.

À toi de jouer ! Pour aller plus loin

- Repérer les quatre éléments dans la maison ou dans la nature, au cours d'une promenade : le feu dans la cheminée, l'eau du ruisseau, la terre du potager ou du sentier forestier, l'air qui fait tourner l'éolienne...
- Choisir un des quatre éléments et faire un tableau en dessinant ou en collant des photos découpées dans des magazines autour de cet élément. Par exemple, l'air : un avion, des oiseaux, une montgolfière, des étoiles, un arc-en-ciel, une soucoupe volante, des nuages...

Et toi...

Quel est ton élément préféré ? Pourquoi ?

Trouve un animal qui nage, qui vole, qui marche.

Trouve un véhicule qui flotte, qui vole, qui roule.

les mandalas

matériel : les 5 mandalas à colorier.

non fourni : des crayons de couleur, des feutres ou de la peinture, un pinceau.

Colorier un mandala aide l'enfant à se recentrer, développe sa motricité fine et sa créativité.

- Observer et décrire les mandalas.
- En choisir un, le colorier ou le peindre.

À toi de jouer ! Pour aller plus loin

- Proposer à l'enfant de créer ses propres mandalas en les dessinant ou avec des éléments de la nature (feuilles, plumes, coquillages, cailloux...) ou de petits objets de la maison (perles, boutons, bonbons...)



Pour écouter les postures guidées, téléchargez l'application Nathan Live.

- 1 Pour écouter une posture : scannez la grande image de la carte.
Pour écouter la Salutation au Soleil : scannez la grande image du poster.
- 2 Appuyez sur le bouton de lecture.

grandir avec Nathan

Conseils, activités, jeux et livres, au rythme des enfants... et des parents



- > Massages et relaxation pour enfant
- > Être parent autrement
- > Créer pour exprimer ses émotions
- > Mandalas à colorier...

www.grandiravec Nathan.com



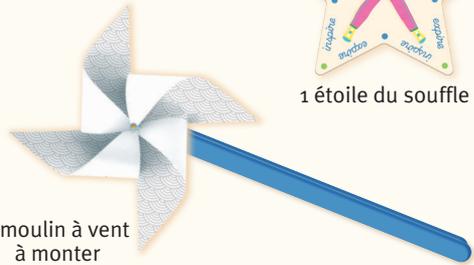
24 grandes cartes de postures de yoga



1 puzzle Salutation au Soleil de 49 pièces



1 étoile du souffle



1 moulin à vent à monter



1 roue des quatre éléments



1 poster Salutation au Soleil



5 mandalas à colorier



© 2021 Diset

Fabriqué et distribué sous licence marque Nathan par Diset S.A :
Calle C, nº 3, Sector B, Zona Franca - 08040 Barcelone - Espagne
Groupe Jumbodiset - www.diset.fr

Retrouvez l'ensemble de la gamme sur jeux.nathan.fr

Textes des postures : Sabine Guilguet
Conception du guide : Nathan
Illustrations : Marie Bretin

service consommateurs : info.france@diset.com