

## **Yoga en PK1**

Pendant 1 mois, Geneviève (la maman d'Annabelle) a donné des cours de Yoga aux élèves de PK1 et nous fait partager son savoir faire.

### **« Le yoga apporte beaucoup d'avantages:**

Il améliore la souplesse, l'amplitude des mouvements, la qualité du sommeil, la posture, l'équilibre, la circulation. De plus, il permet de tonifier les muscles et produit un effet relaxant et méditatif.

Le yoga est bénéfique également pour les enfants. En plus d'être un sport, l'apprentissage de celui ci leur permet de s'en servir pour faire face à toutes sortes de situations. Nous savons que les petits ont habituellement plus de difficulté que les adultes à gérer leurs émotions. Le fait de se retrouver dans une activité propice au calme et à la sérénité, leur permet de recréer cette ambiance presque n'importe où lorsqu'ils en ont besoin. Des techniques de respiration peuvent avoir un effet immédiat sur eux afin qu'ils se sentent plus calme et en contrôle. Ils adorent la respiration du lion! D'ailleurs, elle est si facile à faire.

Pour atténuer des pleurs, une petite blessure ou encore de l'inquiétude, vous pouvez suggérer à l'enfant qui connaît cette technique de la pratiquer. Son effet bénéfique pourrait vous surprendre.

Dans la classe de Valérie, en PK1, j'ai utilisé des images et établi des liens avec la nature, des animaux et des insectes notamment afin de capter l'attention des enfants.

### **Le cours était séparé en trois sections afin que les élèves puissent se détendre.**

- Nous avons commencé avec les respirations. D'abord, celle du lion, très expressive et amusante, ensuite celle du soleil, très relaxante.
- La section centrale du cours, consistait en une série de positions actives: le tigre, la vache et le chat, et ce, tout en imitant les cris d'animaux. Ensuite, il y a eu le chien, le lézard, le singe, le paresseux, le cobra, l'éléphant, le guerrier, le crocodile, le papillon et le pont. Valérie m'a demandé si j'étais en mesure d'intégrer une position reliée à une graine qui pousse, puisque les enfants de la classe se préparaient à planter des fleurs. Nous avons donc, mimé une graine qui pousse, en terminant avec la posture de l'arbre, parfaite pour pratiquer l'équilibre.
- La dernière section permettait à l'enfant d'apprécier la relaxation, le calmer et l'intégrer graduellement à la méditation, au ressourcement et à la libre-détente. Le cours des enfants prenait fin avec la célèbre position "shavasana". Je leur demandais de fermer les yeux, de respirer profondément tout en faisant des petits bruits de fond sur lesquels

ils devaient se concentrer. Nous finissions le tout assis en Indien et en faisant un petit chant méditatif. J'observais que certains étaient plus détendus et d'autres semblaient plus énergiques. Surtout, tous ont eu du plaisir et étaient heureux d'avoir appris une nouvelle activité au sein de laquelle ils ont participé de façon active.

Depuis ce temps, certains d'entre eux me disent qu'ils font du yoga avec leurs parents à la maison et même qu'ils s'ennuient des cours en classe.

Ça me fait sourire et je me dis que la mission a été accomplie! » Geneviève

Merci Geneviève pour votre temps, travail et plus !