

Pour commencer, comme en début de chaque séance de yoga, nous allons échauffer le cou, les épaules, les coudes, les genoux et les chevilles parce qu'on va beaucoup en avoir besoin au yoga. Pour ne pas nous faire mal, il va falloir préparer ces parties de notre corps que l'on appelle des articulations. Avant chaque partie à échauffer, on demande aux élèves de proposer un mouvement pour échauffer cette partie. On peut faire ce qui est proposé avant de passer aux mouvements ci-dessous.

L'échauffement:

Debout, pieds écartés à largeur de bassin.

Le cou

On regarde à gauche puis à droite, doucement. Deux fois de suite

On regarde en haut puis en bas, doucement. Deux fois de suite

On fait un demi-cercle vers l'arrière dans un sens puis dans l'autre. Deux fois

On fait un demi-cercle vers l'avant dans un sens puis dans l'autre. Deux fois

On fait un cercle complet dans un sens puis dans l'autre

Les épaules

On roule les épaules de la façon la plus ample possible, vers l'arrière 4 fois puis vers l'avant 4 fois.

On alterne épaules en avant puis en arrière, sans trop cambrer 4 fois.

On place la main sur l'épaule du même côté et on roule en avant 4 fois puis en arrière 4 fois

Les coudes

On tend les bras en croix sur les côtés

On fait des cercles vers l'intérieur, 4 fois puis vers l'extérieur 4 fois

Les poignés et les doigts

Bras à angles droits environ, on les fait tourner 8 fois en écartant les bras du corps dans un sens puis on les fait tourner dans l'autre sens 8 fois en ramenant les bras près du corps.

Si trop compliqué, les bras peuvent rester statiques.

Ensuite on plie et tend tous les doigts des deux mains 8 fois.

Les genoux

Fentes avant, mains sur la taille, en alternant un côté puis l'autre 8 fois en tout.

Les chevilles et les orteils

On marche sur place, mains sur la taille, en laissant les orteils au sol 8 fois de suite (cela prépare aussi les orteils).

On s'assied. Une jambe tendue, on prend la cheville de l'autre jambe dans sa main et on la fait tourner, 4 fois dans un sens, 4 fois dans l'autre.

On recommence avec l'autre cheville.

