

Namo mati (Sarva-Antah & Children) est un mantra pour l'enfant intérieur.
Je l'utilise avec les enfants à partir de 3 ans et même pour apaiser et endormir les bébés.

Imprime les cartes issues du jeu « **Les gestes de mains de Moodi** » et découpe-les.

Effectue les mouvements au rythme de la musique.

N'hésite pas à bouger tout le haut du corps comme si tu le faisais danser avec tes mains!

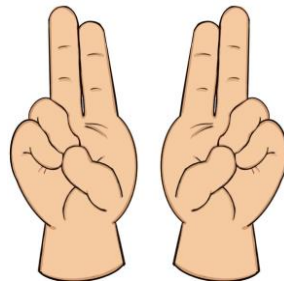
Trouve le mouvement qui relie chaque geste de mains de manière à que cette « danse de mains » soit fluide.



Le geste de l'humilité

1 NAMO MATI

Place les mains l'une après l'autre sur l'espace du cœur.
« namo » main droite
« mati » : superpose la main gauche



Le geste de la grande énergie

2 GANA JA

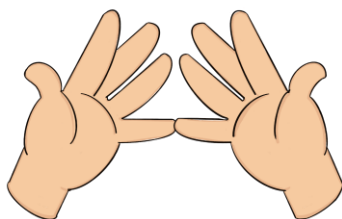
Envoie tes mains de chaque côté du buste tout en dessinant un sourire devant toi



Le geste de la bienveillance

3 TSE BUTE TSE SOHA

Fais un cercle au-dessus de la tête comme une petite douche magique
« tse bute » main droite
« tse soha » : main gauche



Le geste des petits doigts qui protègent

4 NAMO MATI

Colle le bout des auriculaires et garde les autres doigts tendus sans se toucher

GANJA JA

En gardant les petits doigts en contact, avance les mains devant toi comme si tu offrais un cadeau



Le geste du coquillage

5 TSE BUTE TSE SOHA

Saisis le pouce gauche avec l'ensemble des doigts de la main droite. Dépose le pouce droit contre le bout du majeur gauche. Installe ce geste devant la gorge

