

Activités



Raconter et vivre l'histoire



Les moments de la séance

L'intention est le cœur de la séance : un atelier de yoga enfant ne consiste pas seulement à imiter des gestes ou à jouer une histoire avec le corps. Elle commence toujours par une intention : un fil intérieur qui guide la pratique.

L'intention de cette histoire est d'aider l'enfant à écouter ses mains pour mieux sentir ce qui se passe en lui, accueillir ses émotions et se relier aux autres avec douceur.

L'enfant entre d'abord dans un rituel d'exploration intérieure : un moment pour sentir comment il se sent, accueillir son état du moment, reconnaître ce qui est présent en lui. Ce rituel ouvre l'espace de la séance.

Ensuite, l'histoire fait émerger, au bon moment :

- **Se relier :** sentir ce qui nous entoure et s'accueillir tel que l'on est.
- **S'alléger :** bouger pour alléger, dénouer, préparer le corps.
- **Se déposer :** habiter des postures qui ancrent et recentrent.
- **Respirer et transformer ses émotions :** utiliser le souffle pour orienter l'énergie.
- **Voyager en soi :** écouter, ressentir, laisser émerger.
- **Se sentir bien :** goûter un état de calme et de présence.
- **Remercier :** rituel de gratitude

Ces moments ne forment pas une suite d'étapes à suivre. Ils se tissent naturellement dans le récit : ils surgissent au moment juste, reviennent si nécessaire et évoluent selon ce que l'histoire appelle.

Un temps de créativité peut conclure la séance, pour prolonger l'intention de l'histoire.

Juste avant l'histoire...



Rituel d'exploration intérieure :

Les enfants s'installent assis, confortablement.

Avant de suivre Lina, nous allons regarder ce qui se passe en nous , comme de petits explorateurs de notre monde intérieur :

Fermez doucement les yeux. Posez les mains sur les cuisses, paumes ouvertes. Imaginez que ces mains sont comme deux petites fenêtres. À travers elles, vous pouvez sentir votre paysage intérieur.

- *Est-ce que votre paysage est lumineux ou un peu gris aujourd'hui ?*
- *Est-ce qu'il bouge vite, ou lentement ?*
- *Est-ce qu'il ressemble à une forêt, une mer, un ciel, un jardin ?*
- *Est-ce qu'il y a du vent, du calme, des couleurs ?*

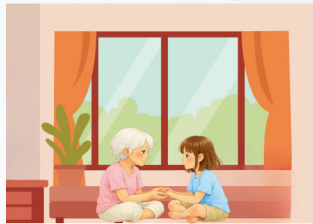
Gardez ce paysage dans vos mains. C'est lui qui va vous aider à écouter l'histoire de Lina... et peut-être aussi l'histoire de vos propres mains.



Chaque matin, Lina réveille ses mains en touchant chaque doigt avec son pouce, un petit bonjour du matin.

Mais aujourd'hui, rien ne bouge. Ses doigts restent immobiles, comme si leurs petits doigts ne se souvenaient plus quoi faire

Se déposer, entrer dans l'histoire : **Assise d'écoute, paumes ouvertes sur les cuisses.**



Alors Mamé Soléa prend doucement les mains de Lina.

« Peut-être que si tes mains sont silencieuses ce matin, c'est parce qu'elles attendent les Trois Pierres. Dans la clairière, les pierres connaissent un secret qui réveille les mains endormies. »

Réveiller la sensibilité, apaiser : l'expiration longue calme le système nerveux.

Frottez vos mains l'une contre l'autre... tout doucement... jusqu'à sentir la chaleur qui arrive. Ouvrez les mains comme un petit bol. Inspirez et sentez comme vos mains s'éveillent. Puis ouvrez grand la bouche, soufflez dans vos mains et sentez comme elles deviennent toutes chaudes.



Sur le sentier qui mène à la clairière, Lina ouvre et referme ses doigts. À chaque pas, ils bougent un peu plus, comme de petits pétales qui se réveillent.

Fluidité, articulation : **Ouvrez largement vos doigts, comme une fleur qui s'ouvre au soleil. Refermez-les doucement, comme si la fleur se reposait. Répétez ce geste plusieurs fois. Puis faites tourner vos poignets, tout doucement, comme si vous dessiniez un petit cercle dans l'air, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.**



Elle s'assied au bord du chemin, et ses mains commencent à dessiner des spirales, des arcs, des petits chemins dans l'air

Posture à deux/Massage

L'un assis en tailleur, l'autre à genoux derrière (consentement au toucher); Frottez les mains l'une contre l'autre : les mains deviennent des crayons invisibles.

Dessinez sur le dos de votre partenaire : ronds, vagues, spirales, étoiles, ponts, gouttes, chemins, grande spirale, prénom...

(On échangera les rôles lors de l'activité suivante)



En entrant dans la forêt, ses mains continuent à jouer avec l'air.

Elles bougent comme si elles touchaient quelque chose d'invisible et léger.

Jouer avec l'air comme s'il était magique. Attraper des petits morceaux d'air avec les doigts... et faire bouger son partenaire sans jamais le toucher. :

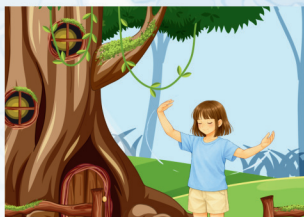
Echangez les rôles par rapport à l'activité précédente. Placez-vous debout face à face, à une petite distance. Fabriquez une "pince d'air" : rapprochez tous les doigts comme pour attraper un minuscule trésor.

Attrapez une partie du corps de l'autre... sans le toucher et le faire bouger

La pince d'air se place devant le coude, l'épaule, la tête, le genou, le pied

Elle tire, pousse, soulève, tourne, relâche. L'autre enfant suit le mouvement comme si la pince tenait vraiment quelque chose.

Variantes : la pince de vent : très légère, qui fait bouger tout doucement/ la pince élastique, qui s'étire et revient comme un élastique rigolo/ la pince collante, qui colle un peu, comme du chewing-gum/ la pince géante : imaginez une énorme pince d'air qui fait bouger tout le corps.



Lina sent le vent qui souffle doucement et ses mains ondulent comme deux petites vagues.

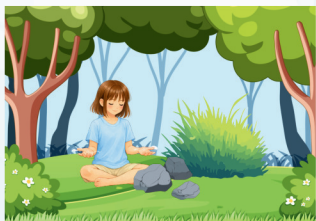
JEU interactif / Ancrage

Les enfants sont de petites vagues très calmes, presque endormies.

L'animateur devient le vent qui chatouille : il avance vers un enfant et fait un petit geste de vent (souffle, main...).

L'enfant touché doit réagir en faisant une vague : très grande, toute petite, une vague qui tremble, qui saute, qui tourne, qui rit... Les autres restent immobiles.

Variante : un enfant devient le vent.



Arrivée dans la clairière, Lina aperçoit les Trois Pierres. Elle s'assied, prend une pierre dans chaque main, et sent une vibration minuscule traverser ses doigts, comme un murmure léger.

Attention intérieure : **Saisissez deux pierres et gardez-les dans vos paumes comme des petits bols. Inspirez : les mains s'ouvrent un peu. Expirez : elles se relâchent. Puis, tout en gardant les pierres au creux de vos mains, placez une main devant l'espace du cœur, l'autre devant le ventre. Inspirez doucement comme si l'air descendait jusqu'à la main du ventre. Expirez lentement : la main du cœur se détend.**

La respiration relie les deux mains comme un petit pont intérieur.

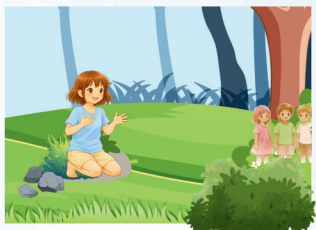
Déposez les mains ouvertes sur les cuisses et observez.



Et d'un seul coup, ses doigts s'ouvrent comme un lotus qui éclot.

Ouverture, confiance :

Mains jointes devant le cœur. Inspirez : les paumes s'écartent, les doigts s'ouvrent légèrement, les petits doigts et les poignets restent en contact. Les mains deviennent une fleur qui laisse entrer la lumière. Expirez : les mains se referment un peu. À l'inspiration, elles se réouvrent.



Quand Lina regarde autour d'elle, elle aperçoit ses amis qui se promènent dans la forêt.

Elle a envie de rencontrer d'autres mains, de jouer, de danser, de partager. Alors elle s'approche d'eux...

Danse de mains :

Mes mains s'éveillent, mes mains respirent, **Inspirez, les mains se lèvent lentement devant le visage, paumes ouvertes vers le ciel. Expirez, elles redescendent , paumes tournées vers la terre.**

Mes mains s'ouvrent, mes mains sourient. **Les bras s'ouvrent sur les côtés, les paumes vers le haut, un sourire accompagne.**

Elles cherchent d'autres mains, **les bras s'avancent, paumes ouvertes, comme une invitation.**

Pour danser, pour rire, pour dire merci. **les mains se rejoignent devant le cœur.**



Lina leur raconte son aventure et leur propose de jouer avec leurs mains.
« Les mains peuvent construire des ponts vers les autres », dit-elle.

Posture à deux :

Face à face, pieds écartés largeur des hanches.

Posez vos mains sur les épaules de l'autre : elles deviennent les piliers du pont.

Reculez doucement les pieds, petit pas par petit pas, ensemble.

Vos bras s'allongent, vos dos s'inclinent jusqu'à former une ligne horizontale.

Inspirez : le pont s'allonge. Expirez : il se relâche.

Pour quitter la posture : avancez un pas, relâchez les mains, redressez-vous.



Du bout des doigts, ils construisent un minuscule pont.

Un fil léger, presque invisible : c'est un pont de confiance.

Posture à deux :

Asseyez-vous ou agenouillez-vous face à face. Tendez vos bras et laissez vos index se toucher, juste du bout des doigts. Puis laissez votre petit pont vivre :

avancez, reculez, tournez, respirez, toujours ensemble, toujours reliés.

Sentez la confiance qui circule entre vos doigts.

Quand vous êtes prêts, relâchez doucement le contact et remerciez l'autre.



Face à face, leurs mains se lèvent, se baissent, glissent dans l'air. L'un bouge, l'autre suit. Comme si leurs mains se racontaient une histoire.

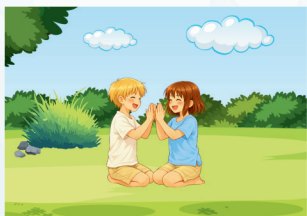
Posture à deux :

Placez-vous deux par deux, face à face. Regardez les mains de votre partenaire. Quand l'un bouge, l'autre suit, tout doucement, comme un miroir. Vos gestes sont lents, fluides, silencieux.

Changez de rôle après un moment: celui qui guidait devient le reflet.

Sentez la respiration qui vous relie, sans parler.

Vos mains racontent une histoire sans mots.

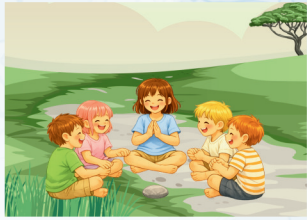


Soudain, le vent rit avec eux. Les mains dansent, les rires éclatent. Le murmure devient joie.

Posture à deux / Rythme

Restez face à face, assis ou debout. Tapez doucement vos paumes l'une contre l'autre. Inventez votre rythme, votre musique. Laissez vos rires se mêler, vos mains danser.

Quand le jeu s'arrête, respirez un instant et sentez la joie dans vos mains.



La journée s'achève. Les amis s'assoient en cercle. Au centre, une pierre grise.
« Faites-la voyager... sans vos mains ! » dit Lina. La pierre roule, hésite, repart. Tout le cercle rit avec elle.

Posture à deux :

Formez un cercle, assis sur le sol. Placez une pierre au centre.

Faites-la circuler entre vous, mais sans utiliser vos mains ! Inventez des manières drôles et ingénieuses de le faire passer.

Quand la pierre revient au premier joueur, posez vos mains sur les cuisses et respirez tranquillement par le nez.

Sentez comme vos mains sont précieuses.



Lina reprend la pierre dans ses mains. Elle murmure : « Elles sont précieuses nos mains... elles relient ce qu'on sent dedans à ce qu'on partage avec le monde. »

Clôture

Paumes ouvertes. Imaginez un fil doré entre les mains. Inspirez : le fil se tend.

Expirez : il se dépose. Remerciez vos mains.

Re-création

Le petit paysage du dedans

Relier le geste créatif au sensoriel, prolonger l'écoute des mains.

**Les mains de Lina ont retrouvé leur murmure, et les vôtres aussi.
Maintenant, vos mains vont raconter leur propre histoire.
Pas avec des mots, mais avec des couleurs et des formes.**

Matériel

- Petits carrés de papier blanc ou cartonné (8×8 cm ou 10×10 cm)
- Petits papiers colorés
- Les enfants déchirent eux-mêmes les morceaux (pas de ciseaux)
- Colle en stick

Faire le lien entre l'intention, l'histoire et l'état intérieur.

**Choisissez une couleur qui ressemble à votre paysage intérieur du début ou de maintenant.
Prenez un papier coloré et déchirez-le lentement. *Est-ce que ça craque ?* Posez les morceaux déchirés sur le carré blanc pour construire un petit paysage secret que vous seul connaissez.
Quand le paysage est prêt, collez chaque morceau en pensant à vos mains.**

Mettre des mots sur une sensation.

Sur le dos du carré, écrivez un mot ou un titre.

À la fin, posez vos deux mains sur votre petit paysage et respirez tranquillement : elles ont créé quelque chose qui vient de vous.



Re-création

Les mains-paysages

Transformer la forme de sa main en paysage en relief : une main qui devient colline, arbre, soleil, ou maison.

Matériel

- Papier épais ou carton fin (format A5)
- Papier coloré ou papier de soie
- Colle, ciseaux, éventuellement un peu de pâte autodurcissante ou de papier froissé
- Crayons ou pastels pour les détails

Posez une main sur le papier et tracez son contour (elle devient le contour d'un paysage, avec ses montagnes, ses vallées, ses chemins).

Froissez légèrement du papier coloré pour créer des collines ou des nuages.

Collez ces formes à l'intérieur du contour. Ajoutez des petits morceaux roulés ou pliés pour faire des arbres, des vagues, des rayons. Choisir deux ou trois couleurs qui représentent le ressenti du jour.

Sur le socle ou le bord du papier, écrivez un mot-murmure (écoute, douceur, chemin, paume, lumière, vent...)

Posez les deux mains sur votre création et respirez tranquillement. Ce paysage vient de vous. Il est né de vos mains. Quand vous le regardez, vous pouvez entendre votre murmure intérieur.



Re-création

Les petites mains-collines

Pour les plus petits

Explorer la matière et le volume avec les mains et relier le geste à l'émotion.

Matériel

- Papier de soie ou papier coloré fin
- Colle en stick ou colle blanche
- Petits cartons carrés (10×10 cm)
- Option : coton, laine, petits morceaux de tissu

Froissez le papier comme si vous faisiez une petite boule. Écoutez le bruit que ça fait.

Posez les boules sur le carré, comme des collines ou des nuages.

Collez-les et appuyez doucement avec les doigts pour les faire tenir.

Vous pouvez ajouter un petit soleil, une fleur, ou un oiseau avec juste un petit morceau de couleur.

Posez les mains sur votre paysage. Respirez tranquillement.



Re-création

Les pierres de lumière



Matériel

- Trois pierres par enfant
- Feutres Posca

Chaque enfant choisit trois pierres qui lui plaisent.
Ecoutez votre cœur, choisissez celles qui vous appellent.

Avec les Posca, dessinez un symbole sur chaque pierre : La force : une spirale, la douceur : une vague, le lien : une ligne. Chaque symbole représente une énergie que l'enfant ressent ou souhaite inviter.

Posez vos pierres devant vous, paumes ouvertes.

Respirez avec vos pierres: "J'inspire force, j'expire je suis fort(e) - J'inspire douceur, j'expire, tout est doux" - J'inspire lien, j'expire, je suis relié(e)"

On peut créer une "Clairière des Pierres" : un cercle au sol où chaque enfant dépose ses trois pierres décorées.

Automassages des mains



Le réveil : pincer doucement chaque doigt de la base jusqu'au bout, un par un.

Le soleil : frotter les paumes très vite, puis les coller l'une contre l'autre pour sentir la chaleur.

Le chemin : avec le pouce, tracer un chemin dans la paume : lignes, spirales, zigzags.

Le tambour : tapoter doucement le dos de la main avec les doigts : pluie fine, pluie forte, soleil.

Le nuage : faire glisser la paume sur le dos de l'autre main, lentement, comme un nuage.

Le serpent : avec l'index, dessiner un serpent qui serpente dans la paume et sur chaque doigt.

La vague : faire un mouvement ondulé du poignet jusqu'au bout des doigts, comme une vague.

Le bouton magique : appuyer doucement au centre de la paume, inspirer, relâcher en expirant.

Le coquillage : refermer les mains comme un coquillage et masser la base du pouce.

Le jardin : masser la base de chaque doigt comme si on plantait une graine, puis souffler pour "faire pousser".

La détente : Frotter les mains pour produire de la chaleur qui détend, puis les poser sur chaque partie du corps « Je pose les mains sur la tête... la tête se détend » (tête, cou, cœur, ventre)

Respiration de la main

Posez la main ouverte, paume vers soi.
L'autre main est prête à suivre le trajet du souffle.

Inspiration

Avec l'index, montez doucement le long du pouce.
Inspirez lentement... comme si vous faisiez grimper le souffle.

Expiration

Redescendez le long du pouce.
Expirez doucement... comme si le souffle glissait vers le sol.

Recommencez avec chaque doigt :
inspirez en montant, expirez en redescendant.

Quand vous arrivez au petit doigt, gardez la main ouverte un instant, et sentez le calme qui s'est installé.



Gestes de mains du quotidien

Pour se relier

Serrer la main
Lever le pouce
Faire signe de la main (bonjour / au revoir)
Pointer du doigt
Faire "chut" avec l'index
Croiser les doigts
Taper dans la main (high-five)
Applaudir

Pour s'émouvoir

Mains qui tremblent
Mains qui se serrent fort
Mains qui se cachent le visage
Mains qui s'ouvrent pour accueillir
Mains qui se crispent
Mains qui tapotent d'impatience



Pour jouer

Faire des marionnettes
Faire des ombres chinoises
Taper un rythme sur la table

Pour agir

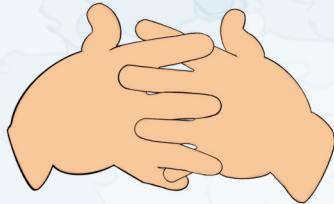
Tourner une poignée
Appuyer sur un bouton
Ouvrir / fermer la main
Attraper quelque chose
Porter un objet
Pousser / tirer
Tourner une clé
Feuilleter un livre

Pour prendre soin

Se frotter les mains
Se gratter
Se masser les doigts
Se tenir la main soi-même (auto-contenance)
Poser la main sur le cœur

Mudras

Le geste de la confiance



"J'ai confiance en moi et en ma capacité à surmonter les obstacles"

Il arrive que tu te demandes si tu vas réussir ou que tu doutes de tes capacités à prendre la bonne décision.

Ce geste te permet de retrouver à la fois la confiance qui te manque et la force intérieure.

Ouvre les doigts pour former une petite grille de confiance devant toi : elle va te protéger et empêcher les émotions dérangeantes de t'assaillir. Tu retrouveras confiance en tes super pouvoirs!

Le geste du salut bienveillant



"Namaste"

C'est le geste des mains le plus connu du yoga. Il te permet d'être équilibré.e et empl.i.e de gratitude, d'amour et de paix.

Tu peux l'utiliser pour remercier tout ce qui te rend rayonnant.e.

Si tu le pratiques pour saluer la lumière d'une personne et lui manifester ton respect, tu peux l'accompagner de la petite phrase :

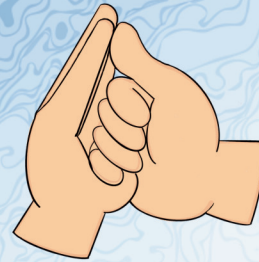
"Je vois ce qu'il y a de plus beau en toi".

Rassemble tes mains l'une contre l'autre devant l'espace du cœur.

Tes pouces sont déposés le long du sternum.

Apprécie l'équilibre et la paix.

Mudras



"Je trouve les mots justes"

Le geste du coquillage

Hummm... Pas toujours simple de trouver les mots justes ! Et ça peut être très irritant de les chercher!
Le pouce représente l'élément feu. Quand tu le saisis avec tous les doigts, cela apaise et rafraichit le corps tout entier.

Serre les doigts de ta main droite (sauf le pouce), paume face à toi. Utilise-les pour envelopper le pouce gauche . Dépose le pouce droit contre le bout du majeur gauche.
Si tu installes ce geste devant la gorge, cela te permet de trouver les mots justes dans des situations difficiles et stimule ta capacité à parler et à communiquer.
Ferme les yeux quelques instants et imagine que les paroles que tu as envie de prononcer coulent dans ta gorge comme une petite rivière.

“Lina et le murmure des mains” a été achevé d’imprimer en juin 2026
Pour la formation “Histoires en mouvement” de Pousse de Yogi
13, rue Berthe Morisot – 25 000 Besançon
© Agnès Bulté / Pousse de Yogi
Tous droits de reproduction, de traduction et d’adaptation
strictement réservés dans tous les pays



www.poussedeyogi.com
infos@poussedeyogi.com