

# Activités

Collection Kaminibai  
Editions Perspective  
[www.editions-perspective.fr](http://www.editions-perspective.fr)



# Activités

Collection Kaminibaï  
Editions Perspective  
[www.editions-perspective.fr](http://www.editions-perspective.fr)

**Sandrine - Marie SIMON**  
**Illustrations : Philippe GAUFRETEAU**



# 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'avancer ensemble, en s'aidant les uns les autres.

L'enfant entre d'abord dans un rituel d'exploration intérieure :

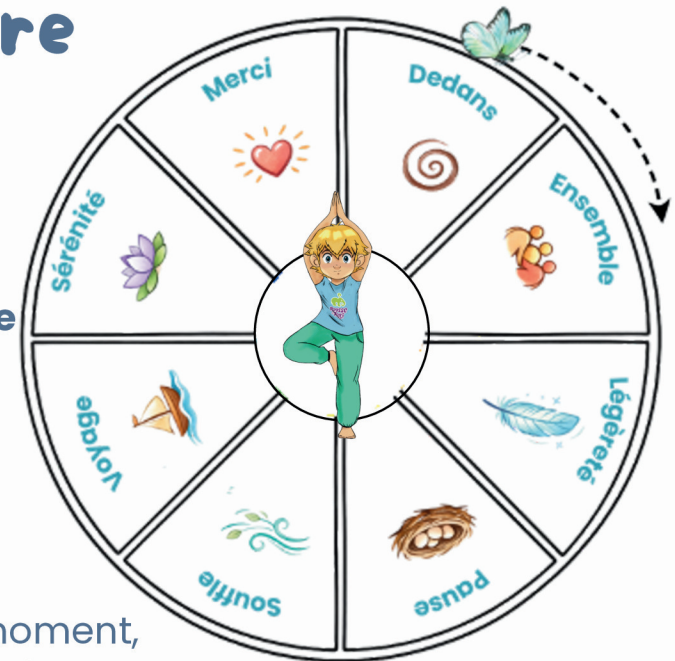
un moment pour sentir comment il se sent, accueillir son état du moment, reconnaître ce qui est présent en lui. Ce rituel ouvre l'espace de la séance.

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**

**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.**

La petite souris regarde la lune.

Installez-vous, stables, l'espace du cœur ouvert... Respirez tranquillement par le nez, puis, levez le regard vers le haut, comme la petite souris qui regarde la lune.

Comment vous sentez-vous, là, maintenant ? Qu'auriez-vous envie d'attraper aujourd'hui, comme la petite souris voudrait attraper la lune ? Qu'est-ce qui vous ferait envie pour vous sentir tout à fait bien aujourd'hui ?

Et maintenant, montrez aux autres avec un souffle comment vous vous sentez :

- un souffle tout petit si vous êtes calme, tranquille,
- un souffle moyen si vous vous sentez un peu agité,
- un souffle un peu plus fort si vous avez de l'énergie...

(par le nez ou par la bouche, au choix).

## **Se relier** (Matériel : sons d'animaux)

La poule arrive, puis le chat, puis le cochon, puis la vache... Trouvez un salut pour chaque animal. Les enfants se déplacent librement dans l'espace, en marchant doucement. Les animaux arrivent un par un... Écoutez la musique... Quand vous entendez le son d'un animal, vous vous arrêtez, vous trouvez quelqu'un du regard, et vous vous saluez avec le son de cet animal.

## **S'alléger** (Matériel : panier, images évoquant des empêchements)

La petite souris regarde la lune... elle voudrait l'attraper. Parfois, on voudrait arriver à réussir quelque chose obtenir mais on a des choses lourdes dans le cœur qui nous empêchent d'avancer ou des sensations dans le corps qui sont désagréables et ça nous empêche d'oser faire ce qu'on a envie de faire... Moi par exemple, j'ai un nœud dans le ventre quand je dois réciter une poésie devant tout le monde.

Les enfants regardent les images déposées au sol et à chaque fois qu'un enfant décrit une sensation, il va déposer un petit caillou dans un panier pour « s'alléger ».



## **Se déposer** (Matériel : cartes animaux)

Les cartes- animaux sont posées au sol : Souris – Poule – Chat – Cochon – Vache – (optionnel : Fourmi). Les animaux se rassemblent pour former une pyramide... mais cette fois, ils vont le faire par trois. Trouvez deux compagnons... comme trois animaux qui voyagent ensemble. Chaque groupe pioche 3 cartes animaux au hasard. À vous d'inventer comment ils se placent pour former une pyramide. Votre pyramide doit montrer comment les animaux s'aident pour monter vers la lune. Chaque trio montre sa forme aux autres qui devinent les animaux.





**Se déposer**

### **Salutation à la Lune**

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Sentez le sol sous vos pieds. On plante nos pieds dans la nuit... comme deux petites pierres. Montez les bras en grand arc de cercle, jusqu'au-dessus de la tête. Le corps s'étire. La lune glisse d'un côté puis de l'autre : déposez le gros orteil du pied gauche sur le côté et penchez le corps à gauche, même chose à droite. La lune descend vers la terre : penchez-vous en avant, le ventre déposé sur les cuisses, les mains vers le sol. La lumière de la lune remonte dans tout le dos : pliez un peu les genoux et déroulez la colonne lentement, vertèbre par vertèbre, jusqu'à vous redresser. Et la lune revient dans notre cœur : posez les mains sur l'espace du cœur et respirez tranquillement.

Vivre la salutation par corps puis replacer les cartes de la salutation dans l'ordre chronologique.





## Respirer

- Les enfants se placent en cercle, assis les uns derrière les autres. La fourmi montre comment respirer pour grimper. L'enfant situé derrière trace la montée de la fourmi dans le dos de l'autre, avec un doigt : le geste suit la respiration : montez en inspirant, redescendez en expirant. La fourmi avance doucement... elle respire pour trouver le chemin.
- La respiration de la lune : pour s'apaiser; Bouchez la narine droite avec un doigt et respirez lentement par la narine gauche, en allongeant l'expiration.



## Voyager en soi

Les enfants s'allongent, espacés, paupières closes. Les animaux se reposent ... Koshi : écoutez où passe la nuit/ Plume : la lune est comme un voile léger / Même les yeux fermés... il y a de la lumière derrière vos paupières. Regardez cette lumière... Est-elle blanche ? dorée ? argentée ? C'est la lumière de la lune. Compresse parfumée au bout d'un bâton : Il y a une odeur très légère, comme une trace laissée par la lune/ Et maintenant, passez votre langue sur vos lèvres : elle a un goût qui vous fait du bien.



## Se sentir bien

Les enfants se redressent.

Puzzle lune : La lune est en morceaux... Pour monter jusqu'à elle, il faut d'abord la réparer : prenez un morceau de lune et venez le poser dans la grande lune. Grâce à vous, la lune est entière.



## Remercier

Les enfants sont en cercle autour de la lune reconstituée. Ouvrez vos mains, comme si un petit merci s'y posait. Choisissez un moment de l'histoire que vous avez aimé. (Les enfants peuvent le dire à haute voix s'ils le souhaitent). Et maintenant... soufflez votre merci vers la lune.

# Re-création

## Les phases de la lune



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

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

# ----- Cartes à découper et plastifier



