

# Moment de pleine conscience de yoga

*Activité*

**Ressource:**

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

**Année(s):** 9e 10e 11e 12e

**Cycle(s):** Supérieur

**Contexte :** Programme intra-muros

**Saison :** Printemps

## Aperçu de l'activité

Cette activité de ressourcement offre aux participants la possibilité de s'arrêter, de prendre de grandes respirations et de trouver un peu de tranquillité au cours de leur journée pour atténuer leur stress, relaxer et se concentrer.

Consultez la page de [Considérations en matière de sécurité](#) de la ressource Au-delà des murs : activités pour l'extérieur pour de plus amples renseignements sur les normes de sécurité, des considérations de sécurité au printemps et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

## Matériel

1 petit carré de mousse, serviette ou oreiller utilisable à l'extérieur par participant (recommandé)

## Préparation

Organisez des séances de planification avec les élèves responsables des activités intra-muros pour trouver des postures de yoga simples qui peuvent être prises par l'ensemble des participants et qui peuvent être intégrées à une activité printanière de pleine conscience à l'extérieur comme la présente. Demandez aux élèves leaders de :

- déterminer les espaces extérieurs où il serait possible d'organiser l'activité;
- consulter les normes de sécurité pour l'activité;
- choisir des postures de yoga et les enseigner avant l'activité.

## Consignes pour l'activité

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Établissez les limites de l'aire de jeu et expliquez-les aux participants.
- Prévoyez au moins 20 minutes pour cette activité. Comme pour le conditionnement physique, il faut du temps pour développer la pleine conscience. Selon le cas, commencez par des séances plus courtes et augmentez-en progressivement la durée au fur et à mesure que les participants s'adaptent à ce type de pleine conscience.
- Expliquez aux participants que cette activité se déroule dans un espace extérieur et qu'elle intègre des postures de yoga pour les aider à mieux prendre conscience de leur for intérieur et de leur respiration pour réduire leur stress. Les participants pourraient avoir besoin d'une couche de vêtements additionnelle pour demeurer au chaud en ce temps de l'année.
- Expliquez aux participants que la pleine conscience est un état de conscience. Lors d'une pause de pleine conscience dans la nature, il est possible de se concentrer sur ses sens et de prendre conscience de ce qui se passe tout autour sans distraction.
- Expliquez que la pleine conscience leur permet de concentrer calmement leurs sens sur ce qui se passe tout autour. Les participants peuvent entendre, voir sentir, penser et toucher, mais sont dans le présent et peuvent conserver pendant un moment la sensation de ce qui les entoure, puis laisser aller.

- Demandez aux participants de trouver un endroit tranquille pour s'asseoir qui est éloigné de leurs camarades et qui leur permet d'entendre les consignes pendant l'activité. Encouragez-les à trouver une position confortable sur le sol et assurez-vous de leur capacité à prendre les postures de yoga enseignées.
- Lorsque les participants ont trouvé leur endroit, se sont assis et sont tranquilles, lisez ce qui suit :
  - « Assoyez-vous sans faire de bruit, les yeux fermés ou à demi fermés. Prenez cinq inspirations profondes par le nez et expirez par la bouche. Faites-le silencieusement et prenez conscience de l'air qui remplit votre poitrine et vos poumons. Prenez une autre inspiration et sentez l'air qui pousse contre votre diaphragme, puis expirez lentement. Encore une fois. Inspirez par le nez (pause), expirez par la bouche (pause). Répétez deux autres fois, puis ouvrez vos yeux lentement. Continuez de respirer et prenez cette posture de yoga. » (Faites la démonstration d'une des postures prédéterminées et maintenez-la pendant 30 secondes.)
  - « Rasseyez-vous. Maintenant, nous allons nous concentrer sur notre sens de la vue. Regardez autour de vous en prenant lentement de grandes respirations. Que remarquez-vous? Remarquez les diverses nuances d'une même couleur autour de vous. Tentez de trouver cinq nuances de vert. Remarquez l'effet de la lumière sur la face intérieure d'une feuille. L'herbe autour de vous est peut-être d'une couleur différente plus près de la racine qu'à l'extrémité de la tige. Regardez le ciel pour voir les nuages qui se déplacent et qui changent de formes. Remarquez comment les couleurs s'unissent. Maintenant, respirez. Continuez de porter attention à ce que vous voyez, mais portez aussi attention à votre respiration. Prenez et maintenez cette posture de yoga. » (Faites la démonstration d'une autre des postures prédéterminées et maintenez-la pendant 30 secondes.)
  - « Rasseyez-vous. Continuez de vous concentrer sur votre respiration. Concentrez-vous sur l'air qui passe sans bruit dans votre nez, et laissez-le remplir vos poumons. Expirez lentement pour laisser l'air sortir par votre bouche. Si vous vous sentez à l'aise, fermez lentement vos yeux. Maintenant, portez attention à ce que vous entendez. Pouvez-vous déceler quatre sons distincts? Que sont-ils? Portez votre attention d'un son à l'autre et écoutez chacun attentivement. Respirez. (Prenez une pause pendant 30 secondes.) Concentrez-vous de nouveau sur votre respiration. Inspirez profondément l'air jusqu'au fond de vos poumons, puis laissez-le sortir doucement entre

- vos lèvres. Ouvrez lentement vos yeux en continuant de porter attention aux sons autour de vous. Concentrez-vous toujours sur les sons et prenez cette posture de yoga. » (Faites la démonstration d'une autre des postures prédéterminées et maintenez-la pendant 30 secondes.)
- « Rassoiez-vous. Concentrez-vous maintenant sur ce que vous pouvez toucher autour de vous. Touchez à trois choses à votre portée qui ont des textures différentes. Concentrez-vous sur les textures lisses, rugueuses, granuleuses ou pointues. Prenez conscience de ce qu'elles vous font ressentir au toucher. Continuez de respirer profondément l'air dans vos poumons. Concentrez-vous maintenant sur votre sens de l'odorat. Que remarquez-vous alors que vous inspirez? Si vous vous sentez à l'aise, fermez doucement les yeux en portant attention à votre sens de l'odorat. Pouvez-vous reconnaître deux odeurs? Portez attention à leur façon de s'harmoniser pour vous en dire plus long sur le monde qui vous entoure. » (Prenez une pause silencieuse pendant 30 secondes pour permettre aux participants d'exécuter la tâche, puis recommencez à lire le texte.)
  - « Continuez de respirer profondément de manière contrôlée, concentrez-vous sur ce que vous touchez ou sentez et prenez et maintenez cette posture de yoga. » (Faites la démonstration d'une autre des postures prédéterminées et maintenez-la pendant 30 secondes.)
  - « Rassoiez-vous. Si ce n'est pas déjà fait, songez à fermer vos yeux pour vous concentrer sur le goût de l'air aujourd'hui. Alors que vous prenez une grande respiration, laissez l'air enrober votre langue, puis descendre dans votre gorge et entrer dans vos poumons. Parfois, l'air a un certain goût, particulièrement après une longue période de pluie ou par temps chaud et humide. Que goûtez-vous? Lorsque vous expirez, est-ce que vous sentez que l'air a été réchauffé par votre corps? A-t-il un goût différent? Concentrez-vous sur le moment présent et sur ce que vous ressentez dans votre for intérieur. Quel est le goût de l'air là où vous êtes assis? » (Prenez une pause pendant 30 secondes pour permettre aux élèves d'exécuter la tâche.)
  - « Continuez de respirer profondément de manière contrôlée, concentrez-vous sur ce que vous goûtez et prenez et maintenez cette posture de yoga. » (Faites la démonstration d'une autre des postures prédéterminées et maintenez-la pendant 30 secondes.)
  - « Maintenant, concentrons-nous sur tout ce que nous avons découvert par notre respiration, notre vue, notre ouïe, notre toucher, notre goûter et notre odorat en prenant successivement chacune des postures de yoga que nous avons apprises. » (Faites la démonstration de chacune

des postures de yoga et maintenez-les pendant 30 secondes avant de passer à la prochaine posture. Vous pourriez demander aux participants de faire la série de postures deux fois.)

- « Alors que nous nous préparons à continuer notre journée, prenez un moment pour penser à une personne ou à une chose pour laquelle vous avez de la gratitude aujourd’hui. Concentrez l’énergie et l’amour de votre corps sur cette personne ou cette chose et gardez-les à l’intérieur alors que vous inspirez (pause) et expirez (pause). Encore une fois, inspirez (pause) et expirez (pause). Prenez trois autres respirations de cette façon, puis ouvrez lentement les yeux. »
- « Poursuivez votre journée en toute sérénité et faites preuve de reconnaissance envers ce que vous avez reçu aujourd’hui! »

## Adaptations

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser le degré de difficulté et le plaisir pour les participants.

- Pour rendre cette activité plus dynamique, vous pourriez prendre un « moment de méditation en mouvement » (p. ex., faire une marche dans l’espace naturel à votre disposition et prendre une pause pour accomplir chacune des tâches ci-dessus).
- Demandez aux participants de se réunir après l’activité pour une discussion sur les choses constatées, et sur ce qui était ressenti après avoir pris part à l’activité. Encouragez-les à prendre un moment de pleine conscience comme celui-ci au besoin!

## Modifications

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser l’inclusion et le plaisir de l’ensemble des participants.

- Pour les participants qui ont une faible force abdominale : demandez aux participants de s’allonger sur le dos pour l’activité.
- Pour les participants chez qui un des sens est déficient en raison d’un handicap : modifiez le texte à lire pour y ajouter une autre expression de gratitude ou concentrez-vous sur la contraction et le relâchement des muscles (p. ex., « Laissez tomber les épaules et décontractez vos mains et vos bras. Maintenant, contractez-les de nouveau et prenez conscience de la différence. »).

- Pour les participants qui ont besoin d'une autre position : donnez-leur l'option de s'allonger ou de se tenir debout et modifiez le texte pour refléter la situation et permettre à l'ensemble des participants de prendre part à l'activité.
- Suggérez d'autres postures de yoga pour diverses positions (assise, debout, allongée) pour inclure l'ensemble des participants.