



NIYAMA	Organisation / matériel	 Consignes 
Le bucheron	Debout en cercle	Entrecroiser les doigts, plier les genoux et lever les bras au dessus de la tête sur l'inspiration Sur l'expiration : descendre vivement les bras en lâchant toute la partie haute du corps et en émettant le son « ha » (comme si on coupait du bois avec une hache) Le faire tous ensemble 3 fois Variable : peut se faire sous forme de ola
Le son des voyelles	Debout en cercle	<ul style="list-style-type: none"> • Prononcer fort les voyelles en essayant de faire durer le son : • Aaaaaaaaaaaaaa, eeeeeeeeeeeeeee,iiiiiiiiiii, ooooooooooooo,uuuuuuuuuuu • Il est possible de rajouter un geste par son
Les valises	Debout, les pieds légèrement écartés, ancrés dans le sol Les yeux fermés	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer profondément , serrer les poings (imaginer que toutes les idées négatives, les soucis les stress sont mis dans des valises tenues par les poings • Bloquer l'air et secouer un maximum les valises • Expirer et relâcher les poings et l'ensemble du corps • Maintenir les yeux fermés pour ressentir ce qui se passe dans le corps • Faire l'exercice 3 fois
Les ailes du moulin		<ul style="list-style-type: none"> • Debout jambes écartées de la largeur du bassin, pieds bien ancrés dans le sol, colonne vertébrale droite, bras relâchés sur le côté • Tourner la tête et le buste vers la droite puis vers la gauche en laissant les bras suivre le mouvement en s'écartant du corps (le regard guide cette torsion dynamique) • Possibilité de synchroniser avec la respiration : le mouvement a lieu sur l'expiration, les bras ralentissent à mesure que l'air est expulsé et s'arrêtent naturellement quand l'expiration est terminée
Le lion	Debout ou assis	Inspirer profondément Expirer en ouvrant grand les yeux et la bouche, tirer la langue en faisant un grand « haaaa » Variante: assis sur les talons, mains entre les genoux doigts vers l'arrière, en appui sur les bras tendus, en relevant la tête...
Le nettoyage de la maison	Debout ou assis en cercle Faire travailler les différents membres et articulations	Tourner 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre , + flexion /extension Orteils, chevilles, genoux, hanches, doigts, poignets, coudes, épaules, cou, tête
Automassage des oreilles	Assis	<ul style="list-style-type: none"> • Porter attention aux points de contacts avec la chaise ou le sol et à la rectitude du dos • Se frotter les mains et lorsqu'elles sont chaudes les placer sur les oreilles • Sentir la chaleur des mains sur les oreilles, puis masser les oreilles • Masser les lobes des oreilles • Faire le tour des oreilles et l'intérieur (avec les doigts) • Fermer les yeux pour observer les sensations de chaleur et fourmillement dans les oreilles • Bailler et ouvrir les yeux
Auto massage par tapotement	Assis ou debout	Avec le poing tapoter sur les différentes parties du corps en longeant les membres Les jambes : dessus, côté, intérieur, derrière Les bras : dessus, intérieur Le buste : devant et derrière Les épaules, la nuque la tête : devant, derrière.... Le visage Faire 3 fois chaque consigne
Contracte / relâche	Debout, les pieds légèrement écartés, ancrés dans le sol Les yeux fermés	Inspirer Bloquer contracter les poings et l'ensemble du corps, sentir tous ses muscles Expirer :relâcher tous les muscles Maintenir les yeux fermés et prendre le temps de sentir les sensations à l'intérieur du corps Faire l'exercice 3 x
Le toucher / croiser	debout	Avec les index droite et gauche toucher : Oreille droite et gauche, œil droit + oreille gauche, hanche droite + fesse gauche, épaule droite, hanche gauche.... Toucher en croisant : cheville droite et gauche , genou droit et gauche, pied gauche, épaule droite