

Yoga und Meditation

Hallo liebe Schülerinnen und liebe Schüler!

Cela nous est arrivé assez souvent de faire quelques minutes de relaxation en classe. Je vous propose ici de continuer cela ou plutôt d'aller un peu plus loin. Étant donné que le confinement risque de durer plusieurs semaines et que nous n'aurons pas l'occasion de sortir faire du sport, je vous propose les vidéos d'une jeune fille allemande, Mady Morrison, qui vous permettront de faire des exercices de yoga chez vous. Pas besoin de matériel, sauf peut-être d'un tapis ou d'une serviette par terre. Portez des vêtements confortables et n'oubliez pas de boire de l'eau ou un thé après. Pas de soda, coca ou autres ! Je tiens à vous retrouver en forme !

Les vidéos sont évidemment en allemand. Vous ne comprendrez pas tout, même avec le *Wortschatz* que je vous joins ici. Mais ce n'est pas grave. L'intérêt est que vous passiez un bon moment, que cela vous relaxe et vous fasse vous sentir bien. Avec les images, vous saurez faire les mouvements. Et entendre 5 à 10 min d'allemand vous fera du bien ;-) même une fois par semaine !

Alles Liebe und viel Spaß, Frau Bally

Consigne : Lies und notiere den Wortschatz. Schau dir nun das Foto an und versuch die Körperteile auf französisch zu finden. Lisez et notez le Wortschatz. Regardez ensuite la photo et essayez de retrouver le nom des parties du corps en français.

Wortschatz

Die Körperteile les parties du corps

- 1 der Kopf ...
- 2 die Stirn ...
- 3 der Rücken ...
- 4 die Schulter ...
- 5 die Brust ...
- 6 der Arm ...
- 7 die Hand ...
- 8 der Bauch ...
- 9 der Po ...
- 10 das Bein ...
- 11 das Knie ...
- 12 der Fuß ...



Yoga und Sport machen, treiben faire ou pratiquer du yoga et du sport

ein/atmen ± aus/atmen *inspirer ± expirer*

Augen schließen ± Augen öffnen *fermer les yeux ± ouvrir les yeux*
 heben *lever*
 beugen *plier*
 halten *tenir*
 los/lassen *lâcher, lâcher prise*
 die rechte Seite *le côté droit*
 die linke Seite *le côté gauche*
 nach oben *vers le haut*
 nach unten *vers le bas*
 die Yogamatte *le tapis de yoga*

Rappel (à partir des 5^{ème})
 stehen *être debout*
 liegen *être couché*
 sitzen *être assis*
 hängen *être accroché (si par exemple vous avez une barre de tractions ;-)*

Yoga-Positionen

<p>der Hund <i>le chien</i></p> 	<p>die Kobra <i>le cobra</i></p> 	<p>der Krieger <i>le guerrier</i></p> 	<p>der Schneidersitz <i>le tailleur</i></p> 	<p>der Sonnengruß <i>la salutation du soleil</i></p> 
---	--	---	--	--

Meditation machen faire de la méditation

die geführte Meditation *la méditation guidée*
 die Aufmerksamkeit *l'attention*
 die bequeme Position *la position confortable*

5 min



<https://www.youtube.com/watch?v=w4FCGciGIm&t=130s>

5 min Sonnengruß



<https://www.youtube.com/watch?v=2SyGLbXtS68>

10 min geführte Meditation



<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

Évidemment vous trouverez d'autres vidéos, parfois plus longues de Mady sur youtube. N'hésitez pas à les regarder, à les écouter...