

Une activité de relaxation pour se calmer ou se préparer à se concentrer

Pour découvrir la relaxation :

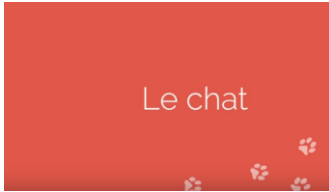
T'choupi à l'école : Le yoga des animaux

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



● Le yoga des enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=rHPmXj9WK6A>



● La grenouille :

<https://www.youtube.com/watch?v=fhiaYkPzk5g>



● La tortue :

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



● La boule de neige :

https://www.youtube.com/watch?v=MoWW1L_NGX4



● Le papillon :

<https://www.youtube.com/watch?v=o8pUaX-AVho>



Faire s'installer l'enfant assis, en posture du papillon. Les plantes de pied sont l'une contre l'autre, les genoux descendent doucement sur les côtés. Le dos est bien droit, les mains attrapent tes pieds. Il peut fermer les yeux ou regarder au sol juste devant lui.

Dans cette position, respirer profondément plusieurs fois. Proposer à l'enfant d'imaginer un papillon et l'aider en lui parlant :

« Pour l'instant ne dis rien, c'est juste dans ta tête – après l'histoire, tu pourras raconter comment tu imagines ton papillon.... Ferme les yeux... et choisis la couleur de ton papillon. Imagine que ton papillon s'envole. Tout doucement, tu peux battre des ailes avec tes genoux et imaginer que ton papillon s'envole dans les airs... Imagine que le soleil brille et réchauffe tout ton corps... Ton papillon vole de plus en plus haut... Il se sent heureux et libre, et toi aussi tu te sens heureux et libre comme ton papillon... Il vole de plus en plus haut...il traverse les nuages et s'en va ».

Demander à l'enfant de respirer tranquillement plusieurs fois puis d'ouvrir les yeux.

● L'arbre :



<https://www.youtube.com/watch?v=fhiaYkPzk5g>

● La fleur : assis en tailleur, paumes vers le ciel, coudes près du corps, monter les bras sur le côté en inspirant jusqu'à les deux mains se rejoignent au-dessus de la tête, puis descendre les bras paumes vers le sol en expirant jusqu'au bout.

<ul style="list-style-type: none">● <u>L'abeille</u> : tête fixe, suivre des yeux un objet imaginaire qui se déplace sur un trajet régulier...de la fenêtre vers la porte, puis de haut en bas, en zigzag, devant, derrière, sous la table....terminer en regardant droit devant soi.	<ul style="list-style-type: none">● <u>J'ai dit</u> : obéir à des ordres : ouvrir les mains, lever un doigt, frotter le dessus des mains, écarter les doigts, plier 3 doigts...
<ul style="list-style-type: none">● <u>Le tapis volant</u> : l'adulte est en position allongée sur le sol sur le dos, avec l'enfant couché à plat ventre sur son ventre. Lors de ce moment câlin, on respire en sentant les ventres en contact qui se gonflent et se dégonflent, et on imagine voler dans les airs calmement pour revenir jusqu'à chez nous.	<ul style="list-style-type: none">● <u>Promenade dans le quartier</u> : faire s'allonger l'enfant dans une position qu'il apprécie et lui demander de fermer les yeux, puis lui raconter ce que l'on peut voir en se promenant dans son quartier.