

10 ACTIVITÉS PARENTS/ ENFANTS BASÉES SUR DES TECHNIQUES DOUCES (YOGA DU RIRE, MASSAGES, RELAXATION)

Confinement et bien-être en famille : voici 10 activités faciles et ludiques à partager en famille (dès 3 ans). Ces activités sont basées sur des techniques douces (yoga, yoga du rire, massages, relaxation).

Ces activités sont l'occasion de se détendre ensemble en cette période de confinement et participe à l'équilibre émotionnel, physique et psychique de tous les membres de la famille.

1. Le son de l'abeille

Le fait de la poitrine a une valeur émotionnelles. Pratiquer a un côté ludique qui Vous pouvez d'abord



ressentir la vibration des sons dans libératrice des tensions corporelles et le **son de l'abeille** va en ce sens et plaira aux enfants de tout âge. montrer aux enfants comment faire le son de l'abeille : face à face idéalement, en fermant les yeux ou pas comme vous le sentez, assis en tailleur (bras détendus et mains au creux des jambes ou sur les cuisses) ou encore en position du lotus, vous faites un **ZZZZZZZZZZ** constant sur une **expiration**.

Vous pouvez le répéter plusieurs fois en demandant aux enfants de se **boucher les oreilles** pour ressentir la différence de sons et de vibrations oreilles ouvertes et oreilles bouchées. Vous pouvez leur demander ce qu'ils entendent, ce qu'ils ressentent, quelle différence ils font.

Ensuite, à leur tour de pratiquer : les enfants inspirent normalement et font le son **ZZZZZZZZZZ** sur l'expiration jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé de leurs poumons (quelques secondes en général).

2. Le son OOO MMMM.



Le même type d'exercice peut être effectué avec un autre son : le son **OOOOO MMMMM**. Il est possible de demander aux enfants de joindre leurs **mains sur le cœur** afin d'encore mieux ressentir les vibrations dans leur poitrine.

3. Rire dos à dos et fesses contre fesses



En participant à des jeux inspirées par le yoga du rire, enfants et adultes pourront se détendre ensemble et lâcher prise dans un élan de complicité réciproque.

Deux par deux, enfants et/ou parents se placent dos à dos et fesses contre fesses avant de rire pendant quelques secondes ou minutes.

4. Le rire du cœur et du ciel

Les enfants placent leurs bras en l'air, la tête en arrière et rient en regardant le ciel.



5. Yoga du rire des voyelles

Les enfants sont invités à rire en prononçant des sons de voyelles :

- Ha ha ha ha
- Hé hé hé hé
- Hi hi hi hi
- Ho ho ho ho
- Hu hu hu hu
- Hou hou hou



L'idée est que l'adulte lance un type de rire comme proposé ci-dessus puis invite les enfants à répéter tous en chœur.

6. Le rire graduel

En cercle et en se regardant, adultes et enfants sont invités à rire d'abord lentement et à voix basse puis à intensifier le rire aussi bien en vitesse qu'en son émis jusqu'à un grand rire collectif puis à calmer le rire progressivement.

Le rire graduel peut être répété à plusieurs reprises en se rapprochant de plus en plus près les uns des autres et même en se tenant la main.

7. Rire et bâiller

Les enfants étirent leurs bras et miment le bâillement. Ils sont alors invités à rire en bâillant, les bras en l'air.



8. Le massage des mains réconfortantes

Le "masseur" est toujours invité à demander au "massé" : "Est-ce que tu me permets de te faire un massage sur ton dos ?". Si le receveur répond que non, le masseur peut demander ce qu'il préférerait : cela peut passer par une position différente (couchée/ assise...), un support différent (une chaise/ un tapis/ un matelas...), un ordre différent (masser en premier). Il est également important que les membres de la famille se remercient à la fin de la séance : merci pour le massage et merci pour le moment passé ensemble ("Merci de m'avoir permis de te faire un massage").



L'enfant ou l'adulte "masseur" place les paumes de ses mains sur les épaules de son partenaire en exerçant une légère pression. Il les laisse ainsi pendant au moins 3 à 5 respirations. Il déplace ses mains sur le dos de l'autre enfant en prenant le temps de presser l'endroit qu'il touche. Il continue ainsi sur toute la surface du dos de l'enfant massé.

Ce type de massage peut calmer, réconforter et offrir de la chaleur à l'autre.

9. Le massage de la pluie



Un adulte ou un enfant simule la pluie qui tombe dans le dos de la personne massée en utilisant le bout de ses doigts. Ce massage est idéal pour travailler sur les rythmes :

- les petites et les grosses gouttes n'exigent pas la même pression
- la pluie qui tombe peut être plus ou moins intense, plus ou moins rapide

Il est possible d'utiliser un bruit de pluie (disponible sur Internet).

10. La gomme à effacer

La gomme à effacer se pratique avec la paume de la main qui servira à effacer l'énergie de fatigue vers le bas du corps. La gomme frotte le dos de haut en bas, puis les épaules en se déplaçant du haut des bras vers les mains.

Il est conseillé de répéter ce massage dynamique cinq fois par partie du corps. Les enfants peuvent également appliquer cette technique en auto-massage sur les bras.

