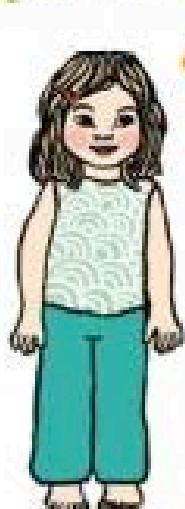




L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,
quand on est agité ou excité !



1

Tu es debout comme
un arbre bien planté,
Impossible à déraciner.
Tu as le haut du corps
bien relâché, tes bras
pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler,
souffler... Tes branches
balancent d'un côté, elles
balancent de l'autre côté.



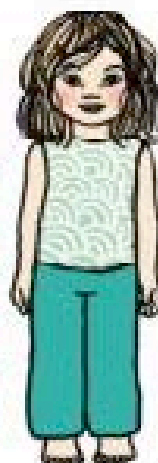
3

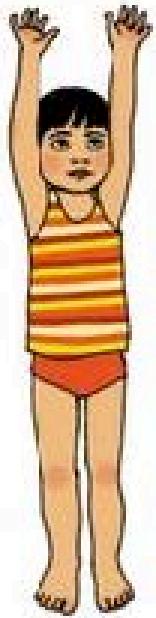


Le vent souffle de plus en
plus fort, c'est la tempête !
Tes branches se mettent
à s'agiter, à se soulever,
mais ton tronc, lui, reste
bien planté.

4

Le vent commence à se
calmer... Tout s'arrête.
Tes branches ne bougent plus
du tout, un petit instant... Puis
le vent recommence à souffler.
(Tu recommences tout 3 fois.)



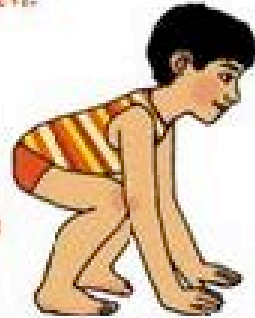


SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célèbre salutation au soleil.

1 Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

2 Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.



3 Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.



4 En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.



5 Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

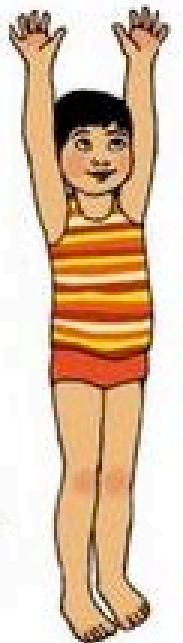
6 D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.



7 Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.

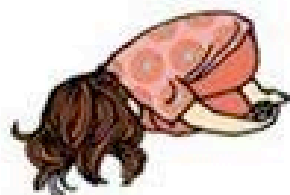


8 Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salue le soleil pour bien commencer la journée.



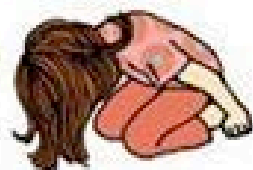
La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



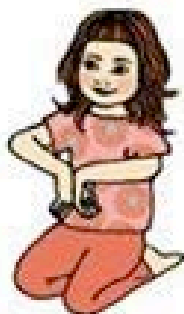
1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

2 La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



6 Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.

7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !



8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !



Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



1 Je frotte mes 2 mains.
Je frotte, frotte bien.
Je frotte, frotte mieux,
je fais comme deux petits feux !

2 Je ferme mes deux yeux
et je pose sur eux
comme deux petites cuillères,
mes mains chaudes et légères.



3 Il fait bon cette fois
sous ces volets de doigts.
La chaleur se répand.
Qu'on est bien là-dedans !

4 Puis j'ouvre doucement
mes deux petits volets.
Je soulève mes paupières,
et je dis «bonjour» à tout le monde,
«bonjour» à toute la terre !



Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



- 2** Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.

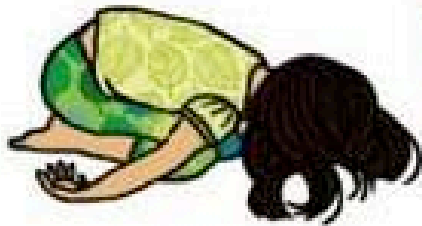


- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...



Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



1 Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

2 Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



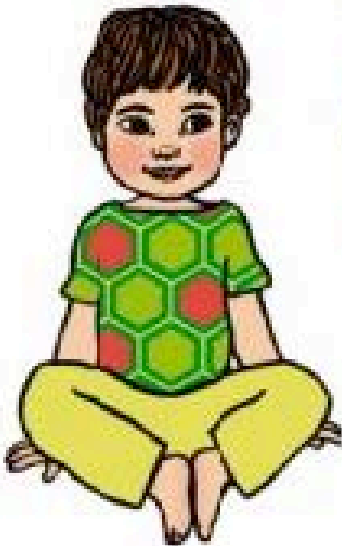
3 Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...



4 ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



1 Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

LA GRENOUILLE

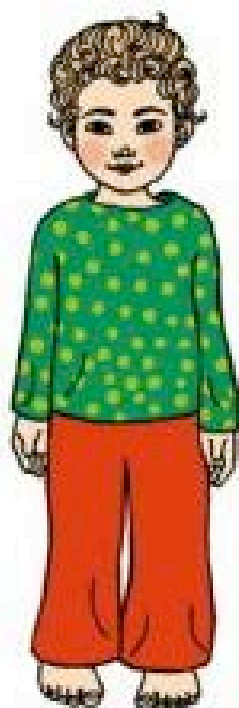
Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



1 Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



2 Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



3 Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



4 Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !

L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale, et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



1 Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !

2 Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



3 En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4 En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plot.



5 Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6 Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.

7 Et te revoilà debout ! Tu recommences ?



L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique.

Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !



1 Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.

2 Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées... Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...



3 ... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.



4 Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !



5 Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !



6 Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !

Le chevalier et la princesse

Un petit exercice qui développe l'attention à l'autre, favorise la perception de détente et de tonicité musculaire, tout en renforçant l'équilibre.



1 Bien assis sur leurs genoux, le chevalier et la princesse se regardent, ils sentent qu'ils s'aiment.

2 Curieux, ils se redressent sur leurs genoux, ils restent un instant sans bouger.



3 Ils sont face à face, le dos bien droit, un pied à terre. Le chevalier et la princesse sont beaux et fiers...

4 Ils posent leur main sur leur poitrine et ils sentent leur cœur qui bat...



5 ... qui bat, qui bat... ils se regardent, et leur amour grandit, petit à petit !

6 Les cœurs deviennent gros comme ça ! Le chevalier et la princesse s'offrent leur cœur, en ouvrant grand les bras !

