

LE PAPILLON

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant «raidir» l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



1 Tu passes en tailleur comme un petit indien, les deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.



5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en l'aident un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-hions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.



Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



1 Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.



2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, les mains toujours bien à plat.



3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarter lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...



5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de «faire la roue» !



6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respires tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !