

Le cadeau

La posture du cadeau permet l'étirement de tout le dos et fortifie les bras. Elle valorise aussi la joie de donner et favorise l'estime de soi.



1 Tu es debout, les pieds bien enfoncés dans le sol, tes bras sont tout mous.



2 Tu ouvres les mains devant toi, tu plies tes bras, comme si tu portais un cadeau fragile et précieux.



3 En inspirant, tu montes tes bras. Tout ton corps s'étire. Tu places le cadeau au-dessus de ta tête. Tu veux que tout le monde voie ce magnifique présent !



4 Tu redescends tes bras vers l'avant. Tes bras repliés tiennent encore ton présent.



5 Puis tes paumes de mains se tournent vers le ciel et tes bras se tendent. Tu offres ton cadeau avec une joie immense !



6 Maintenant que tu as donné ton cadeau, tu croises tes mains sur ton cœur pour garder au chaud ce grand bonheur !

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 !



Tu es une vache

1



Tu fais tourner ta langue à l'intérieur de ta bouche, à droite, à gauche, en haut, en bas.

2



Tu fais pareil avec une boule d'air. La boule se déplace à droite, à gauche, en haut, en bas.

3



Puis, tu fais semblant de mâcher un chewing-gum en fermant bien ta bouche.

4



Tu le fais aussi en ouvrant grand la bouche, comme une vache pas très polie !

BON À SAVOIR : Ces auto-massages de la bouche favorisent une bonne élocution et rendent la bouche plus sensible au goût.
— — — — — Rendez-vous dans le cahier Parents avec « la relaxation des petits » pour aider votre enfant à s'endormir.

Le super héros

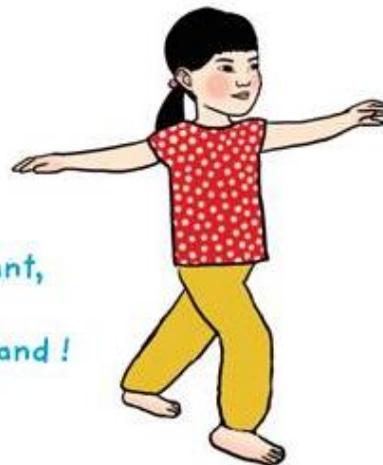
Cet enchaînement, à pratiquer debout, fortifie tout le corps et, psychologiquement, donne de l'élan !



1 Tu es debout, tu te tiens bien droit, tes pieds bien à plat.



2 Tu avances ta jambe droite, tendue devant toi, bien décidé à commencer cette rentrée en démarrant d'un bon pied !



3 En déplaçant ton poids vers l'avant, tu fléchis ton genou et tu ouvres tes bras très très grand !



4 Tu deviens de plus en plus grand, de plus en plus costaud... Oh, on dirait un géant ! Tu es le plus vaillant des héros !

5 Puis tu redescends tes bras le long de tes flancs tout en ramenant ta jambe tranquillement.



6 Maintenant, tu te sens fort, tu te sens fier, prêt à fendre l'air ! Et prêt à recommencer... avec ton autre pied !



Le fauteuil

La posture du fauteuil fortifie le dos, muscle les membres et permet de bien s'ancrer dans le sol. L'immobilité exigée par la posture et le regard fixe améliorent la concentration. (Faire tenir la posture plus ou moins longtemps selon l'âge de l'enfant.)



- 1** Tu es debout, bien droit, tes bras sont relâchés le long du corps. Tu regardes bien droit devant toi. Tu respires tranquillement.



- 2** Toujours le regard bien fixe, en expirant, tu commences à descendre tout doucement en pliant un petit peu tes jambes. Attention, tes talons ne doivent pas décoller du sol !



- 3** Ta tête et ton dos sont bien droits comme le dossier d'un fauteuil. Tu plies encore un petit peu plus les jambes...



- 4** Tu allonges les bras devant toi. Ils sont bien tendus et tes mains aussi, jusqu'au bout des doigts. Ce sont les accoudoirs du fauteuil. Et maintenant, reste immobile un instant.

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...



6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !

POSTURE DE L'ARBRE



Consignes de base pour faire la posture de l'arbre :

- Placer les pieds bien ancrés au sol, à la largeur des hanches.
- Transporter le poids du corps sur une jambe.
- Tranquillement, amener l'autre pied à se déposer sur la cuisse, sur la cheville ou en bas du genou (plus le pied est haut, plus l'équilibre sera difficile à atteindre).
- Fixer un point devant soi et maintenir l'équilibre.
- À une inspiration, amener les bras en prière au cœur ou en prière au ciel.
- À une expiration, ramener les bras et la jambe dans la position de départ.
- Faire de même de l'autre côté.

Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

1 Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



2 Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...

3 Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !



4 Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

5 Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «/ci, c'est chez moi !»



6 Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...



POSTURE DU CHAT



POSTURE DU HERISSON



1 Tu es assis, les pieds bien à plat, tu entoures tes jambes avec tes bras. Tu regardes loin devant toi.



2 Tu penches ta tête vers tes genoux et tu fais le dos bien rond. Prends une grande inspiration pour remplir tes poumons...



3 Et hop, quand tu es prêt, tu roules en arrière en soufflant longuement tout ton air... C'est bon de rouler comme un hérisson !



4 Et hop, tu reviens en avant ! Après une petite pause, tu peux recommencer à te balancer...

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.

MOULIN



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 !



Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.



1 Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...

2 Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.



3 Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...



4 Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !

5 Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.



6 Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !

7 Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras détendus, tu respires doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.



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 !

LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très stimulante,
à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers,
bras et jambes tout tendus,
tu te mets en fait.



4 Tu soulèves tes fesses
de plus en plus haut,
pour faire un toboggan
très très bon !



2 Derrière toi, tu poses tes mains,
tu prépares les sandales
de toboggan que tu deviens !



5 Jambes tendues
et mains en appui,
tu regardes le ciel infini...
Comme ce toboggan
est joli !



3 Pointes de pieds bien tendues
et jambes très serrées,
tu voilà prêt à te relever,
en contractant bien tes fessiers.



6 Puis en repartant,
tu redescends ton corps
lent doucement.
Tu te reposez...
un petit moment,
avant de le refaire
une ou deux fois encore.



La sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuisses. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.



1 Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.



2 Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.



3 En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.



4 Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !



5 Puis, en tournant ta tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...



6 Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.

Le crocodile

Cette posture de torsion de la colonne vertébrale muscle le dos, équilibre le système nerveux et calme les nerfs. Idéale avant d'aller au lit*.

1 Tu es allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement ouverts. Tout ton corps se repose.



2 En gardant les jambes bien tendues, tu mets le talon de ton pied droit sur la pointe de ton pied gauche. C'est ta queue de crocodile !



3 Tes mains sont écartées et bien à plat sur le sol. En prenant une grande inspiration, tu bascules ton bassin à gauche et ta tête se tourne à droite. Tu bouges comme un crocodile !

4 Sur une longue expiration, tu reviens au centre : en tournant ta tête et en replaçant ton pied droit au sol. Tes bras restent en croix et tu respires tranquillement.



5 Puis, sur une longue expiration, tu fais l'inverse : ton bassin bascule sur la droite et ta tête roule sur la gauche. Tu gardes les jambes bien tendues et les 2 pieds l'un sur l'autre. C'est rigolo de ramper comme un crocodile !



* Faire pratiquer ce mouvement pendant 5 ou 6 respirations. Puis le refaire en changeant de pied (la bascule du bassin se fera donc à l'inverse). Cette posture dynamique peut se pratiquer avant le coucher, car elle favorise l'endormissement.

La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

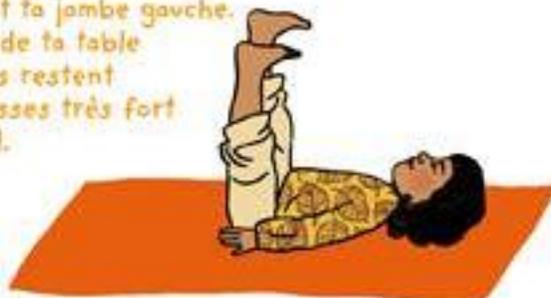
- 1** Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



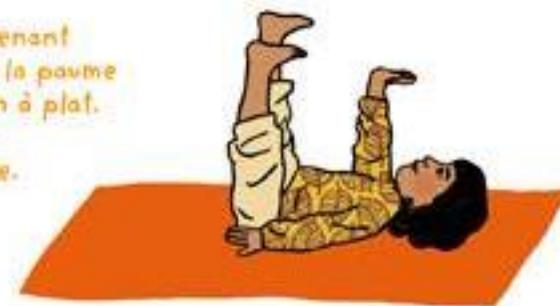
- 2** Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



- 3** Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien costauds, tu pousses très fort tes talons vers le ciel.



- 4** Tu lèves maintenant ton bras droit, la paume de ta main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



- 5** Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !



- 6** Garde cette position un instant, avant de redescendre, en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !



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 faisais en tailleur comme un petit indien, tes deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu penches une jambe...



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



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

5 Adapte 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 faisant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (ou promontoirs ischio-pubiens) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

La plante qui pousse

Une posture qui permet à l'enfant d'être bien stable sur ses deux pieds, fait travailler la colonne vertébrale, tonifie, et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



1 Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre. Tu te prépares à sortir.

2 En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré par l'air et la lumière... Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



3 Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête en dernier ! Tes jambes sont maintenant droites et tes bras détendus. La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



4 Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine...

5 Et en inspirant, tu montes tes bras le plus haut possible, juste au-dessus de ta tête.



6 Tes pouces se touchent, tes mains se déplient. En expirant longuement, tu sens de l'énergie circuler jusqu'au bout de tes doigts. Comme de la sève qui fait pousser plein de petites feuilles.



7 Tes bras s'ouvrent grand, très très grand. Tu es une plante magnifique qui s'épanouit au printemps !

Le sapin

La posture du sapin fortifie les membres et étire toute la colonne vertébrale. Il est intéressant de faire garder la posture pendant une ou deux minutes, car cette immobilité améliore l'équilibre tout en apprenant la patience.



1 Tes pieds presque joints, tes bras relâchés le long du corps, tu regardes loin devant toi.



2 Tes deux mains l'une contre l'autre, placées au niveau de ta poitrine, tu prépares le sommet, la cime de ton sapin !

3 Tu serres toujours tes deux mains en écartant bien les coudes. Et tu appuies très fort sur tes deux pieds en fléchissant un peu tes jambes. Sens-tu comme les racines de ton sapin s'enfoncent dans le sol ?



4 Puis, en inspirant bien, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant toujours tes mains l'une contre l'autre.

5 Et en expirant, tu pousses sur tes pieds pour que tes jambes et tes bras se déplient. Tout ton corps s'étire. La cime de ton sapin monte vers le ciel, et ses racines puissantes s'enfoncent dans la terre. Quel magnifique sapin !



Cette posture renforce
l'attention au moment
présent, amplifie la capacité
respiratoire, tonifie tout le corps
et évacue le stress.

L'oiseau



1

Tu te tiens debout,
les bras le long du corps,
tu es un oiseau au repos.



2

Tu montes sur tes orteils
pour aller vers le soleil !
Tu écarter les bras.
Attention, tu vas t'envoler !



3

Tu tends les bras vers l'arrière.
Tu avances le corps,
toujours sur la pointe des pieds.
Tu t'envoles, tu es un oiseau !

La boule de neige

Une posture qui développe les capacités sensorielles de l'enfant : il perçoit la chaleur, lors de la contraction musculaire, et la fraîcheur, dans la détente.

1 Brrrr... il fait froid !
Ton corps est tout enroulé,
serré et recroquevillé,
comme une boule de neige.



2 Oh, un rayon de soleil
vient d'arriver ! Maintenant,
la neige fond doucement.
Tout ton corps se détend.



3 Le soleil brille de plus en plus fort...
Tu reviens sur le dos.
Tes bras sont écartés,
ton corps est relâché.
On dirait presque que tu dors...

4 La nuit tombe, le froid revient.
Tu redeviens une boule de neige.
Et te voilà tout enroulé,
sur le côté opposé.



5 Un jour nouveau se lève.
Avec la chaleur du soleil,
peu à peu, ton corps se détend.
Tu te sens fondre, c'est rigolo !



6 Et te voilà à nouveau allongé sur le dos,
aussi étalé qu'une flaque d'eau.
Tu sens ton corps bien réchauffé.
Ce soleil, quel trésor !



La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

- 1** Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



- 2** Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau*. Qu'il est beau !

- 3** Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



- 4** Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



- 5** En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !

- 6** Puis tu vides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.



