

La

RELAXATION

Dossier pédagogique donnant des pistes pour la pratique de séances régulières de relaxation avec les enfants de 5 à 12 ans.

La RELAXATION

Notes tirées de l'ouvrage « la relaxation à l'école et à la maison Samy Boski - éditions Retz.
et du journal « la classe ».

SOMMAIRE

Sommaire	page 2
Conseils d'ordre général	page 3
I. Automassage du visage	page 4
II. Automassage des trapèzes et de la nuque	page 5
III. Les étirements et le bâillement	page 6
IV. Détente des mains et des poignets	page 7
V. Montée contrôlée des épaules	page 8
VI. Dissociation des épaules	page 9
VII. Montée contrôlée des bras	page 10
VIII. Le soupir et le rire	page 13
IX. La respiration	page 14
X. Détente des jambes	page 15
XI. Libérer les tensions	page 18
XII. La colonne vertébrale	page 19
XIII. Prise de conscience des points de contact du dos	page 20
XIV. Les extrémités	page 21
XV. Les symétries	page 22
XVI. Je ressemble à	page 23
XVI. La petite souris	page 23
XVI. La poupée qui dort	page 23
XVII. Le robot	page 24
XVII. Une promenade en voiture	page 24
XVII. Le petit ânon	page 24
XVIII. Les vagues	page 25

Conseils d'ordre général

Il serait souhaitable d'envisager une séance de relaxation chaque jour, de préférence en matinée. La relaxation est une activité préparant les élèves à une plus grande disponibilité, à une meilleure écoute, à une bonne qualité d'attention pour la journée.

A défaut d'une séance quotidienne, une séance tous les deux jours sera néanmoins toujours profitable.

Chaque séance proposée devra être proposée à plusieurs reprises d'affilée afin d'être bien acquise par les élèves.

Les premières séances ne devront pas excéder cinq à dix minutes. La séquence d'immobilité sera abrégée au début et prolongée au fur et à mesure des semaines.

A chaque séance, d'anciens exercices seront repris et des nouveaux seront proposés. La durée des séances pourra ainsi être progressivement allongée. Les enfants montrent d'ailleurs progressivement une capacité accrue de concentration.

Il sera important de mettre les enfants en confiance par rapport à cette activité. Ainsi, si un enfant le souhaite, il pourra interrompre un exercice et s'asseoir dans un coin de la salle en ne gênant pas les autres enfants. Rassuré, il pourra plus aisément retrouver lors des autres séances davantage de détente, de concentration dans la concentration. L'apprentissage de l'immobilité et du silence exige du temps et beaucoup de patience.

La voix de l'enseignant devra être inductrice de calme ou d'excitation. Au cours des séances, on recherchera à ajuster le ton et le rythme de la voix aux exercices proposés. Lorsqu'il s'agit d'exercices dynamiques, le ton pourra être plus élevé, le rythme plus rapide. Pour les exercices exigeant une certaine concentration, on s'efforcera de baisser le ton et de ralentir le rythme de la voix.

Il est fondamental que ces exercices se fassent sans interventions parlées des enfants afin qu'ils restent, lors des consignes surtout, dans un état de concentration qui permettra de garder le rythme de la séance.

Il faut enfin être attentif au fait que, les exercices calmes et dans la concentration, ralentissent le rythme cardiaque et « refroidissent » les corps. Veillez donc à coucher les enfants sur des tapis chauds et à leur faire endosser des habits chauds ou des couvertures.

Les « mouvements instinctifs » de détente apportent un soulagement immédiat, provoquent une rupture entre ce que nous venons de faire et ce que nous allons entreprendre. C'est pourquoi ils trouvent naturellement leur place entre deux séances faites en classe. Ils offrent l'avantage de pouvoir s'effectuer souvent sur place, en classe, en évitant tout déplacement. Ils ne prennent ainsi que quelques minutes pour un bénéfice réel.

Ce dossier ne propose pas une progression d'exercices mais est plutôt une vitrine des différents champs corporels à explorer durant les séances. Ainsi c'est aux enseignant(e)s de choisir parmi tous ces exercices, ceux qui leur semblent cohérents dans une séance, adaptés aux besoins particuliers des enfants, en fonction des activités de la classe, de leur état de tension, des exercices vécus précédemment,

Il est évidemment important que dans le choix des exercices l'on soit attentif à respecter la globalité du corps pour ne pas favoriser, voire oublier l'une ou l'autre partie.

I . Automassage du visage

L'enfant peut exécuter cet exercice debout ou assis à sa table.

Dans ce dernier cas, veiller à une bonne position sur la chaise, c'est à dire dos appuyé au fond de la chaise et pieds bien à plat sur le sol, mains posées sur les cuisses.

« Commencez par frotter vigoureusement les mains pour les réchauffer...
Avec le bout des doigts, massez-vous le front... Frottez le front dans le sens vertical
Puis horizontal.... Puis oblique.... Faites bouger la peau du front dans tous les sens...
Puis massez-vous les tempes, toujours avec le bout des doigts, dans un mouvement circulaire...

Entre pouce et index, pincez-vous les sourcils à partir de la racine du nez vers les pointes, plusieurs fois (ça peut faire un peu mal !)..

Avec les pouces, faites des pressions sur l'os des arcades sourcilières, plusieurs fois et en appuyant de plus en plus fort...(si vous sentez de petits creux, c'est là qu'il faut appuyer)

Enfoncez légèrement vos doigts entre l'arcade sourcilière et le globe oculaire plusieurs fois... en symétrie avec les deux mains ...

Mêmes pressions légères sous le globe oculaire, entre celui-ci et l'arcade inférieure...

Frottez ensuite très légèrement, avec beaucoup de douceur, les yeux avec le bout des doigts, en faisant bouger le globe oculaire de gauche à droite et de droite à gauche.

Fermer maintenant très fort les yeux puis les ouvrir très grands, plusieurs fois, ...

Pincez fortement et plusieurs fois la racine du nez entre les deux yeux avec le pouce et l'index.

Massez-vous maintenant le nez avec le bout des doigts, insistez sur la racine du nez... sur les ailes du nez

Frottez vigoureusement les deux joues de bas vers le haut, et de haut vers le bas, une dizaine de fois.

Entre pouce et index, pincez la lèvre supérieure et imprimez-lui un mouvement de va-et-vient jusqu'à produire un « floc, floc » caractéristique... Même mouvement avec la lèvre inférieure...
Massez ensuite le menton avec la paume de la main dans un mouvement circulaire...

Avec les deux mains, massez énergiquement l'intérieur du pavillon des deux oreilles avec l'index ou le majeur, de haut vers le bas et de bas en haut, plusieurs fois.

Pincez les lobes de l'oreille entre pouce et index replié... Pincez tout autour du pavillon de l'oreille...
Pour vous réchauffer, frottez énergiquement avec l'index et le majeur l'os qui se trouve derrière le pavillon de l'oreille. Vous ressentirez une grande chaleur.

Massez-vous à présent le cou en faisant glisser alternativement la paume de chaque main, depuis la mâchoire inférieure jusqu'aux clavicules, plusieurs fois...

Vous pouvez terminer par un massage global de votre visage avec vos deux mains...

Comme toujours, prenez conscience des sensations dans votre visage, mais aussi des répercussions que ce massage a pu avoir sur d'autres parties de votre corps.

Cet automassage détaillé du visage demande du temps (entre 5 et 8 minutes) mais il apporte une grande détente qui peut se répercuter sur l'ensemble du corps.

Il peut également donner la sensation d'un éveil plus intense, d'une réénergisation de tout le corps, d'une « recharge des batteries » à des moments où la fatigue s'installe. On lui accordera naturellement une place de choix à condition de pouvoir prendre le temps nécessaire

II . Automassage des trapèzes et de la nuque

L'enfant peut exécuter cet exercice debout ou assis à sa table.

Dans la position debout, écartez légèrement les jambes pour être dans le bon axe avec le sol.
Dans la position assise, caler les fesses au fond de la chaise, le dos appuyé sur la chaise et les pieds si possible bien à plat sur le sol.

Expliquer aux élèves les mots de vocabulaire qui seront utilisés, en leur faisant la démonstration sur un enfant :

- les trapèzes
- l'occiput
- malaxer

Faites vous-mêmes l'exercice en même temps que vous donnez les consignes. Vous profiterez du bien être apportés par les massages et permettez aux enfants de visualiser les gestes à accomplir.

« Portez la main droite sur le trapèze gauche et massez-le profondément à pleine main...
N'hésitez pas à presser, à « malaxer », à « pétrir » jusqu'à la limite de la douleur, mais sans jamais vous faire mal...
Enfonchez vos doigts dans les trapèzes et observez s'ils sont douloureux...
Ils peuvent l'être à certains moments plus qu'à d'autres, en fonction de l'activité précédente, de la position antérieure, de la durée de la séance précédente....

Puis faites le même passage du trapèze droit avec la main gauche...

Puis avec la main gauche ou la main droite, « empaumez » votre nuque et massez-la en la pressant de plus en plus profondément et en la frottant comme si vous vouliez la chauffer. Puis, avec le pouce et l'index, massez la base du crâne depuis les oreilles jusqu'au milieu (occiput) plusieurs fois....

Faites quelques pressions appuyées avec le pouce dans le creux que vous sentez juste sous l'occiput.

Enfin, terminez le massage de la nuque en saisissant la chair à pleine main et en faisant avec la tête des petits « oui-oui » et des petits « non-non ». (N'oubliez pas de changer de main lorsque celle que vous utilisez fatigue)

Nous ne soulignerons jamais assez l'importance qu'il y a à détendre les trapèzes, lieux de tensions fréquentes. Nous sentons nous-mêmes quelquefois que nos trapèzes sont durs parce que trop souvent contractés et jamais pris en compte.

Avoir des trapèzes et une nuque souples est garant de bien-être et de repos.

III .Les étirements et le bâillement

Debout, à côté de sa table, à une distance suffisante les uns des autres, s'étirer dans tous les sens et bâiller aussi fort qu'on peut...

Se plier en avant ... , en arrière ... , secouer une jambe puis une autre ...

Se grandir, de faire tout petit, étirer la colonne vertébrale ; l'arrondir, se cambrer légèrement

Placer les mains derrière la tête puis tirer les coudes en arrière..... .

**Entrecouper les activités intellectuelles par quelques étirements et quelques bâillements
provoque une détente générale tout à fait stimulante pour la suite du travail.**

IV .Détente des mains et des poignets

« Debout, à côté de votre table, les pieds légèrement écartés, soulevez vos deux avant-bras jusqu'à l'horizontale, mains face à face, les coudes à peine décollés du corps.

En laissant vos mains et vos doigts tout mous, passifs, secouez rapidement les deux avant-bras horizontalement pendant 10 à 20 secondes (seuls les avant-bras doivent être actifs)...

Puis secouez les avant-bras dans le sens vertical, de haut en bas, de bas en haut, en laissant toujours les mains passives, 10 à 20 secondes.

Observez ce que vous ressentez dans vos doigts et dans vos mains pendant le mouvement...

Puis, avec les deux avant-bras, vous faites le « moulinet » très rapidement, dans un sens puis dans l'autre... en laissant toujours les mains et les doigts tout mous ...

Enfin, terminez en vous « égouttant » les mains énergiquement plusieurs fois...

Prenez le temps d'observer ce que vous ressentez dans vos mains, au bout des doigts...

Quelles sortes de sensations percevez-vous ?

Cet exercice est particulièrement recommandé avant et après un travail d'écriture et de graphisme. Il prépare l'exercice écrit et détend les mains et les doigts après l'effort.

Il est à conseiller à de nombreux enfants qui se « crispent » sur leur stylo ou leur feutre et qui présentent une certaine raideur au niveau des doigts, du poignet et de l'avant-bras. Cet exercice délie les doigts, assouplit mains et poignets, active la circulation du sang, rendent ainsi plus « vivantes » ces parties du corps.

V . Montée contrôlée des épaules

Debout, pieds légèrement écartés, laissez les bras pendre librement le long du corps...

Dans la mesure du possible, fermez les yeux pour mieux vous concentrer.

Prenez conscience du contact de vos plantes de pieds avec le sol.

Laissez votre corps se détendre, s'alourdir à travers ce contact.

Portez à présent toute votre attention dans vos épaules...

Lentement, laissez vos épaules s'élever, monter vers vos oreilles et s'en approcher le plus près possible...

Une fois vos épaules arrivées au maximum, marquez un temps d'arrêt de deux, trois secondes... puis d'un seul coup, vous les laissez retomber toutes seules....

Attendez quelques secondes pour sentir ce qui se passe dans vos épaules, dans vos bras...

Recommencez le même exercice une nouvelle fois. Lentement, laissez vos épaules s'élever, monter vers vos oreilles et s'en approcher le plus près possible...

Une fois vos épaules arrivées au maximum, marquez un temps d'arrêt de deux, trois secondes... puis d'un seul coup, laissez-les retomber toutes seules, de leur propre poids.

Attendez quelques secondes pour sentir ce qui se passe dans vos épaules, dans vos bras...

Faites cet exercice une fois de plus, en y associant la respiration :

Montez les épaules, lentement, en inspirant par le nez.....

Une fois vos épaules arrivées au maximum, marquez un temps d'arrêt de deux, trois secondes... puis d'un seul coup, vous les laissez retomber toutes seules, en expirant fortement par la bouche....

Attendez quelques secondes pour sentir ce qui se passe dans vos épaules, dans vos bras, prenez conscience de la position de vos épaules, de la longueur de vos bras...

Retrouvez la sensation du contact du sol par la plante de vos pieds....

Respirez consciemment ...

Ouvrez les yeux ...

Avec cet exercice, on aborde un travail qui exige davantage de concentration, de ressenti de son corps, d'écoute de ses sensations.

Avec l'entraînement, ces prises de conscience s'affineront, seront perceptibles (au début, nombre d'enfants .. et d'adultes, ne ressentent rien ou pas grand chose.)

N'oubliez pas de faire verbaliser les sensations des enfants qui peuvent les exprimer. Cela aidera les autres à être plus tard attentifs à leurs propres ressentis.

Veillez à ce qu'il n'y ait jamais de jugement de valeur dans ce qui sera exprimé.

VI . Dissociation des épaules

« Debout, pieds légèrement écartés, bras détendus le long du corps, les yeux ouverts ou fermés, nous reprenons la même position que pour l'exercice précédent.
Insistez sur la nécessité d'avoir un visage décontracté.

Portez maintenant votre attention sur vos épaules ...
Lentement, laissez-les monter en direction des oreilles...
Lorsqu'elles sont tout en haut, maintenez-les collées aux oreilles quelques secondes...
Pendant ce temps, représentez dans votre tête que vous n'allez laisser tomber que l'épaule droite, sans faire bouger l'épaule gauche...
A mon premier signal, vous laisserez tomber l'épaule droite, au deuxième, vous laisserez tomber l'épaule gauche.
Top, laissez tomber l'épaule droite.
Top, laissez tomber l'épaule gauche.

Concentrez vous quelques secondes pour prendre conscience de vos ressentis ...

Nous allons recommencer une nouvelle fois cet exercice mais cette fois, vous préparerez dans votre tête l'abandon de l'épaule gauche, puis de la droite...

Laissez monter vos deux épaules.
Visualisez l'abandon de l'épaule gauche...
Attention ...
Top, lâchez la seule épaule gauche, sans bouger la droite.
Top, lâchez à présent l'épaule droite.

Concentrez vous quelques secondes pour prendre conscience de vos ressentis ...

Je vous propose de refaire cet exercice mais cette fois, seuls, sans consignes de ma part. A vous de choisir le moment de monter les épaules, de vous concentrer sur l'épaule droite ou gauche, de la lâcher tout en expirant.

Faire faire l'exercice

Une fois que tous les élèves ont terminé cet exercice, reprendre la parole

Observez à présent comment vous sentez vos bras, vos épaules, votre visage et tout l'ensemble de votre corps.
Sentez à nouveau le contact avec le sol, ...
Respirez de plus en plus fort pour revivifier l'ensemble de votre corps ...
Ouvrez les yeux....

Cet exercice recherche à développer la capacité à visualiser, à anticiper les sensations. Ceci est une compétence très utile pour les apprentissages.

Il favorise la capacité à stabiliser la pensée sur une partie très précise de son corps.

Ces exercices sont fondamentaux pour la relaxation . Il est très important de les répéter aussi souvent que possible.

On peut terminer la séance par un petit jeu dont les enfants raffolent :
Frotter le ventre avec la main droite tandis que la main gauche tape sur la tête.

VII . Montée contrôlée des bras

Debout, pieds légèrement écartés, laissez les bras pendre librement le long du corps...

Dans la mesure du possible, fermez les yeux pour mieux vous concentrer.
Prenez conscience du contact de vos plantes de pieds avec le sol. Trouvez le meilleur équilibre pour vous sentir bien
Laissez votre corps se détendre, s'alourdir à travers ce contact.

« Portez maintenant votre attention sur vos bras.

Lentement, laissez-les monter en s'écartant à gauche et à droite de votre buste . Relâchez les mains, les poignets, les coudes pour ne pas y mettre de tensions.

Laissez-les monter jusqu'à l'horizontale et là, arrêtez-vous. Marquez un temps d'arrêt de quelques secondes puis, tout d'un coup, en expirant fortement, relâchez-les.
Laissez vos bras se balancer le long de votre tronc et laissez-les s'arrêter tout seuls...

Recommencez à monter les bras à l'horizontale, tout en inspirant en ouvrant la bouche....

Marquez le temps d'arrêt en essayant de ressentir ce qui se passe dans vos bras.....

Relâchez-les d'un coup en expirant.

Laissez-les se balancer le temps nécessaire à un arrêt naturel.....

Une fois à l'arrêt, essayez de ressentir ce qui se passe à présent dans vos bras.....

Est-ce la même sensation que précédemment ?

Si vous le souhaitez et sentez que cela est nécessaire pour les élèves, vous pouvez faire refaire l'exercice, sous votre conduite ou librement.

Faire observer à la fin de l'exercice, si les enfants ressentent des changements par rapport aux premières fois.

Pour finir l'exercice,

« Retrouvez le contact avec le sol,

Respirez très fortement

Ouvrez les yeux

Etirez-vous (en laissant la possibilité de pousser es cris bienfaisants)

Détendez vos jambes en les secouant énergiquement

Idem avec les bras.

Au début, on ne s'étonnera pas d'observer des bras qui ne tombent pas librement.
Ce n'est que par l'entraînement que tous les élèves seront capables d'un abandon total au moment demandé.

VII . Montée contrôlée des bras

« Debout, pieds légèrement écartés, cherchez un bon équilibre...
Prenez conscience du contact de vos plantes des pieds avec le sol ...
Laissez votre visage se détendre ... et vos bras pendre librement le long du corps...

Faites maintenant quelques respirations conscientes sans forcer, laissez faire votre respiration ...

Constatez simplement que vous respirez

A présent, portez votre attention dans vos bras...

Lentement, soulevez uniquement votre bras droit jusqu'à l'horizontale, mains et doigts relâchés...

Puis, vous soulevez maintenant votre avant bras gauche jusqu'à l'horizontale, mains et doigts relâchés

Préparez dans votre tête, visualisez uniquement l'abandon de votre bras droit...

A mon premier signal, vous laisserez tomber votre bras droit sans que l'avant bras gauche ne bouge
Attention

Top, laissez tomber votre bras droit...

Top, laissez tomber votre bras gauche

Prenez le temps d'observer ce que vous ressentez ...

Comparez en silence ce que vous ressentez dans chacun de vos deux bras.

A présent, nous allons faire l'inverse.

Soulevez votre bras gauche jusqu'à l'horizontale, mains et doigts relâchés

Soulevez votre avant-bras droit jusqu'à l'horizontale, mains et doigts relâchés

Préparez mentalement, visualisez dans votre tête l'abandon de votre bras gauche... puis de votre bras droit

Attention ...

Top, laissez tomber votre bras gauche ...

Top, laissez tomber votre bras droit

Prenez le temps d'observer ce que vous ressentez ...

Comparez en silence ce que vous ressentez dans chacun de vos deux bras....

Comparez également leur longueur le long de votre corps, la hauteur de vos épaules.

Soulevez enfin vos deux bras en même temps, mains et doigts relâchés

Préparez dans votre tête l'abandon de votre bras gauche, puis celui du bras droit....

Attention

Top, laissez tomber votre bras gauche ...

Top, laissez tomber votre bras droit

Retrouvez la sensation du contact avec le sol ...

Respirez de plus en plus fort

Etirez-vous librement

Secouez vos jambes

VII . Montée contrôlée des bras

« Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les bras le long du corps, souples et détendus, les yeux fermés si c'est possible, prenez conscience de la sensation du contact de vos plantes de pieds avec le sol ... comme si vos pieds étaient collés, soudés au sol ...

Laissez votre corps s'enraciner dans le sol

Afin de détendre les jambes, repoussez vos genoux vers l'arrière, puis lâchez-les brusquement ...:
Faites-le trois fois de suite ...

Par un très léger et lent balancement de gauche à droite, vous déplacez le poids de votre corps d'une jambe sur l'autre, sans décoller les pieds du sol...

Sentez la pression du poids se déplacer d'une jambe sur l'autre...

Après quelques balancements, répartissez également le poids de votre corps sur les deux jambes de façon à sentir la même pression, le même poids sous chaque pied...

Par des balancements lents et légers, d'avant en arrière, d'arrière en avant, sans jamais décoller les orteils ni les talons, répartissez également le poids de votre corps sur l'arrière et l'avant des pieds

Sentez la même pression sous chaque pied

Lentement, vous vous redressez en étirant légèrement votre colonne vertébrale ...
Vous placez alors la tête juste dans le prolongement de la colonne de telle façon qu'elle tienne sans effort sur les épaules

Laissez vos épaules se relâcher ...
Respirez calmement, sans effort

Laissez votre visage se détendre

Imaginez à présent une ligne qui, du plafond passerait par le sommet de votre tête, descendrait le long de votre colonne vertébrale et se terminerait juste entre vos deux pieds. Cette ligne imaginaire, c'est votre verticalité, votre axe de symétrie.

Essayez de vous installer confortablement dans cette verticalité

Retrouvez en même temps la sensation de votre enracinement avec le sol
Votre visage reste détendu Vous pouvez sourire
Votre respiration est très calme

Respirez maintenant de plus en plus fort ...
Étirez-vous
Vous pouvez ouvrir os yeux

Remarque

La perception de l'axe vertical ne s'obtient pas forcément dès la première séance.

La colonne vertébrale est le lieu de nombreuses souffrances, de grandes tensions.

Elle est malmenée par de mauvaises postures.

Il est donc fondamental de proposer cet exercice régulièrement.

Des variantes enrichiront l'intérêt et l'amélioration de la santé de cette partie vitale du corps.

Voir ci-après.

VIII. Le soupir et le rire

Le soupir est une façon instinctive de soulager ses tensions musculaires mais aussi ses angoisses. Pourquoi ne pas proposer aux élèves, juste avant un travail écrit ou un situation à problème, d'effectuer quelques soupirs conscients ?

Soupirer plusieurs fois de suite, consciemment, en forçant légèrement les soupirs, soulage les tensions, dédramatise les situations et contribue du même coup à rendre les enfants plus disponibles face à leur tâche.

Le rire, plus encore que le soupir, est propice à dédramatiser toute la situation.

C'est pourquoi nous ne devrions jamais laisser passer l'occasion de « rire un bon coup » avec les élèves dans la classe.

Loin de nuire au sérieux du travail, le rire favorise la détente et la disponibilité des enfants quand il surgit spontanément ou quand il est provoqué volontairement par le maître. Il contribue à créer une atmosphère chaleureuse dans la classe et stimule l'activité intellectuelle des enfants.

IX . La Respiration

Aujourd'hui, nous ne penserons pas aux points de contact de notre corps, mais nous porterons toute notre attention sur notre respiration.

Position debout, bien en assise avec le sol.

« Respirez naturellement, avec le nez ...

Sentez les parties de votre corps qui bougent

Une fois que vous avez senti que votre ventre peut bouger au moment de l'inspiration et de l'expiration, essayez de bien sentir ce mouvement en plaçant une main sur le ventre

Respirez à présent en ouvrant la bouche, en faisant entrer l'air sans effort. L'expiration se fera aussi par la bouche

Laissez votre main accompagner à présent l'entrée et la sortie de l'air....

Le maître doit observer ce qui se passe chez les élèves afin de mesurer de leur capacité à sentir la respiration abdominale.

Il pourra, après la séance, expliquer à quoi cette respiration correspond (le diaphragme, muscle sous la cage thoracique qui permet de faire entrer plus d'air dans les poumons.)

Très souvent, c'est en position couchée que nous percevons le mieux la respiration ventrale. Ainsi, il peut être intéressant de demander aux enfants de se coucher, si l'endroit où l'on pratique cet exercice est approprié (propre et pas froid)

Lorsque la majorité des enfants semblent faire fonctionner leur diaphragme, on pourra leur demander d'enlever la main et de sentir mentalement le ventre qui se gonfle et se dégonfle, le diaphragme qui descend et remonte

A la fin de l'exercice,

Respirez de plus en plus fort en gonflant rapidement votre poitrine.

Etirez-vous dans tous les sens

Asseyez-vous quelques instants avant de vous relever.

IX . La Respiration

La maîtrise de la conscience de la respiration est difficile et longue à obtenir pour la plupart d'entre nous. Ainsi faut-il proposer des exercices sur ce thème très souvent. Les aborder par différents biais, avec d'autres images permettra d'éviter l'ennui des enfants. Par contre la variété des images proposées permettra à chacun de trouver celle qui lui sera la plus parlante.

Ainsi, voici quelques exercices à proposer lors de différentes séances.

1.

Position : assis sur les talons ou sur une chaise droite, la tête haute, le dos droit.

Inspirez lentement et profondément par le nez en portant toute votre attention sur l'air qui entre.

Bombez le torse et sortez le ventre pour emplir d'air la partie basse des poumons.

Glissez le menton vers la poitrine pour emplir d'air la partie haute des poumons (la poitrine s'élargit, le ventre se durcit)

Expirez très lentement par le nez en rentrant le ventre pour chasser l'air, pour vider complètement les poumons, se pencher en avant ;

Répétez l'exercice.

2. L'oiseau

Position : assis ou debout, détendu

- en inspirant, écartez les bras, les tendez à l'horizontal et battez l'air (l'oiseau déploie ses ailes et s'envole)
- * en expirant, repliez ses bras (l'oiseau replie ses ailes)

3. Après une séance de sport,

Position : couché

Cherchez à sentir ce qui se passe en nous pendant la respiration (par où l'air rentre-t-il ? comment sort-il ?)

IX . La Respiration suite

4. Objets et images mentales :

Position : couché

Imaginer en son fort intérieur les transformations de son corps lorsque l'on souffle les bougies

Gonfle un ballon

fait des bulles dans l'eau

devient gros comme un patapouf

 minuscule comme une souris

 plat comme une feuille de papier

Refaire l'exercice dans le silence, debout. Les enfants miment la scène proposée.

5. La bulle

Position : corps replié le plus possible sur lui-même, tête rentrée

- En inspirant, la bulle s'emplit d'air : les enfants étirent et déplient leur corps, s'arrondissent comme une bulle.
- En expirant, la bulle se dégonfle peu à peu ; revenir à la position de départ.

Répéter l'exercice deux ou trois fois.

X. Détente des jambes

Après une séance de respiration, il est bon de chercher à décontracter, à relaxer les jambes car des tensions peuvent y naître.

1.

« Allongez-vous sur le sol, jambes posées, et laissez tout votre corps se détendre. Sentez bien votre respiration très calme. Laissez-vous aller, laissez-vous abandonner, laissez-vous porter par le sol. Vous sentez que vous vous enfoncez dans le sable.

Respirez tranquillement, sans effort,

Puis, lentement, soulevez vos deux bras au-dessus du sol, à vingt centimètres environ, de chaque côté du corps.
Marquez un léger temps d'arrêt ...

Laissez-les subitement tomber tout seuls, sans les pousser, sans les retenir.

Essayez de bien sentir vos bras avant de recommencer l'exercice.

Laisser faire l'exercice plusieurs fois, librement, en insistant sur la nécessité de prendre son temps.

2 .

Position : allongé sur un tapis ou sur le sol

« Cherchez à être le plus confortablement allongé, la tête posée sur le sol, les genoux pliés....
Montez lentement les deux genoux joints jusqu'au thorax ...
Levez tranquillement vos deux jambes vers le plafond, à la verticale
Marquez un léger temps d'arrêt puis, brusquement, laissez retomber vos jambes sur l'arrière des cuisses (les genoux sont toujours relevés vers le thorax)

Laissez les jambes rebondir et s'immobiliser toutes seules.... Ne cherchez pas à les retenir....

Lorsque les jambes se sont arrêtées de bouger, vous recommencerez à les lever....
Temps d'arrêt ...
Chute

Refaire l'exercice trois, quatre fois.

Reposez les jambes au sol. »

Une variante permet de faire intervenir à nouveau la respiration par inspiration par bouche ouverte et expiration forte par bouche ouverte.

Cet exercice peut être très profitable après des exercices sportifs ou une longue marche assez rapide.

XI . Libérer les tensions

A tout moment de la journée, quand l'on sent les élèves très tendus, cet exercice est très rapide à effectuer, ne nécessite pas de lieu particulier, juste un peu d'espace. Il peut se faire dans la cour, sous le préau, ...

« Debout, les pieds légèrement écartés, imaginez que vous allez ramasser sur le sol, une grande brassée de feuilles mortes, multicolores, que vous lancerez ensuite aussi loin et aussi haut que possible.

Faire l'exercice.

Le refaire en ajoutant la dimension de la respiration : En faisant le geste de ramasser la brassée, on inspire par la bouche, en lançant les feuilles, on expire fortement par la bouche.

Refaites cet exercice trois fois de suite, bien ensemble:

Je ramasse les feuilles en inspirant, ...

Je les lance en l'air aussi loin et aussi haut que possible en expirant fortement

Je ramasse les feuilles en inspirant, ...

Je les lance en l'air aussi loin et aussi haut que possible en expirant fortement

Je les lance en l'air aussi loin et aussi haut que possible en expirant fortement

Refaire le même exercice trois fois en rajoutant un cri « ah ! » au moment du lancer.

Ce cri libérateur risque de devenir défouloir. Il faut expliquer qu'il faudra pousser un cri fort mais bref.

S'il effraie certains élèves, il faut faire verbaliser par les autres la sensation de bien être ressentie après le cri afin de donner l'envie d'essayer.

XII. La colonne vertébrale

Suite de la page 9

« Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les bras le long du corps, souples et détendus, prenez conscience de la sensation du contact de vos plantes de pieds avec le sol ...
comme si vos pieds étaient collés, soudés au sol ...

Imaginez que vous êtes un arbre, que vos pieds en sont les racines, qui s'enfoncent loin dans le sol

Votre tronc formé de la colonne vertébrale, de la cage thoracique, de votre ventre, est comme le tronc de l'arbre. Il est bien droit, ne bouge pas, un peu raide.

Vos bras sont les branches de l'arbre. Ils se dressent, écartés quasi à l'horizontale, se balancent sous le vent

Vous sentez le vent frais qui caressent votre tronc, qui agite vos branches légèrement, de bas vers le haut, de gauche à droite.

Mais votre tronc ne bouge pas, vos épaules ne bougent pas

Sentez à présent votre corps arbre qui cherche à grandir, à goûter le soleil au-dessus de la forêt.
Vous sentez que votre corps repose fermement sur le sol, enraciné par vos pieds

Progressivement, portez votre attention sur vos jambes, puis remontez lentement le long de votre colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, jusqu'au cou.

Là, sentez que votre colonne s'allonge, que votre cou s'allonge pour chercher le soleil au-dessus des autres arbres

...

Faites attention de ne pas décoller la plante de vos pieds du sol.

Restez tranquillement dans cette position, ...

Respirez calmement ...

Et relâchez lentement les tensions sur votre colonne vertébrale.

XIII .Prise de conscience des points de contact du dos.

« Allongez-vous sur le dos, la tête reposant sur le tapis de relaxation, les bras légèrement écartés le long du corps, les jambes ouvertes et vos pieds tombant vers l'extérieur...

Fermez les yeux pour mieux ressentir dans votre corps ...

Chercher à vous sentir le mieux possible...

Prenez le temps de sentir toutes les parties de votre corps qui touchent le sol, qui sont en contact avec le sol

Essayez de les sentir toutes, de ne pas en oublier. Dans votre tête, donnez-leur un nom.

A présent vous allez sentir comment reposent sur le sol les parties de votre corps.

sentez vos talons ...

le mollet gauche, le mollet droit laissez vos jambes se relâcher complètement

sentez vos fesses

la colonne vertébrale

les épaules

les coudes

la nuque

la tête »

XIV .Les extrémités

Le visage masqué

Faire un visage gai sérieux triste

Sentir les différences

Le fer à repasser

Faire des grimaces avec les différentes parties du visage (avec sons si souhaité) :
« Repasser » avec la paume de sa main pour reprendre un visage normal (la peau devient lisse, le visage se détend)

voir les yeux fermés

Fermer les yeux et répéter dans sa tête le nom de chaque partie du visage dicté par l'adulte.

L'adulte doit réserver un court temps de pause en partant du sommet du crâne pour descendre vers le cou après chaque partie nommée.

XV .Les symétries

Position : allongé

« Mon corps est-il droit ou courbé ? »

« Ma tête est-elle penchée ou tournée sur le côté ou droite ? »

« Mon bras droit est-il plus ou moins écarté que mon bras gauche ? »

« Ma jambe droite est-elle plus ou moins écartée que ma jambe gauche ? »

« Mon bras droit est-il plus ou moins lourd que mon bras gauche ? »

« Mon bras droit est-il plus ou moins long que mon bras gauche ? »

« Mon côté droit est-il plus ou moins lourd que mon côté gauche ? »

« Mon côté droit est-il plus ou moins chaud que mon côté gauche ? »

« Mon côté droit est-il plus ou moins gros que mon côté gauche ? »

XVI .Je ressemble à ...

Position : Sur le sol, sur un tapis individuel.

J'imité la position du bébé dans le ventre de sa maman

Je fais la chenille

Je me glisse comme un serpent

Je suis un petit chat qui se pelotonne et s'étire près de la cheminée

Je suis une étoile de mer

Ces étirements et ces torsions stimulent ou détendent la colonne vertébrale.

Sur le tapis, chercher la position dans laquelle on se sent le mieux et rester tranquillement à goûter le calme quelques instants.

Rouler sur le tapis

Ramper

Onduler

S'ouvrir

Se refermer

S'étirer S'immobiliser

Apprécier le calme et la détente

Même exercice que précédemment mais avec d'autres consignes.

La petite souris

Position : libre

- Bouger (boxer, courir, sauter) en suivant des consignes ou une musique qui permet de se défouler : debout sur son tapis, exprimer avec son corps tous ce que l'on ressent.
- S'installer ensuite comme on veut, se reposer, prendre conscience de sa respiration désordonnée et essayer de la maîtriser.
- Recommencer le premier jeu quelques instants (moins long) et retourner au calme.
- Idem une troisième fois (encore plus court)

La poupée qui dort

Position : allongé

Respirer calmement en essayant de bien sentir l'air qui entre et sort

Relâcher tous les muscles, sentir son corps devenir très lourd, très lourd et s'enfoncer peu à peu.

Laisser maintenant son corps devenir tout léger, le sentir s'élever comme s'il était prêt à s'envoler.

XVII .Le robot

Position : libre

Se déplacer comme un robot, en exécutant des mouvements saccadés et en bougeant toutes les articulations.

- ne faire bouger d'abord que les bras. Le robot est figé sur place.
- Ne faire bouger que le ventre
- Ne faire bouger que le côté droit
- Ne faire bouger que le côté gauche.

- Se déplacer dans la salle selon la consigne :
 - c'est un robot escargot
 - c'est un robot vieux
 - c'est un robot lièvre
 - c'est un robot lourd
 - c'est un robot jeune
 - c'est un robot léger

Une promenade en voiture

Position : assis ou à genoux

Bouger son dos de toutes les façons possibles (dos rond - droit - incliné à droite - incliné à gauche)

Sans bouger les fesses, courber le dos en avant, de côté, en arrière, en tentant d'aller le plus loin possible sans jamais tomber.

Relâcher.

Le petit ânon

Position : allongé

- Porter son attention sur les bruits les plus lointains que l'on puisse entendre à l'extérieur de la salle.
- Porter son attention sur les bruits les plus proches que l'on puisse entendre à l'extérieur de la salle
- Porter son attention sur les bruits les plus proches que l'on puisse entendre à l'intérieur de la salle
- Porter son attention sur les bruits les plus lointains que l'on puisse entendre à l'intérieur de la salle.

- Ecouter ses propres bruits vêtements froissés - de toux - votre respiration

- « Maintenant que je suis à l'intérieur de moi, je sens que je suis bien. Mes jambes sont lourdes, mes bras sont lourds, je me sens bien

Je rends mes jambes légères, les bras légers et je m'étire dans tous les sens en bâillant
Je me relève tout doucement.

XVIII .Les vagues

Position : assis sur le sol (se balancer sur les fesses pour trouver le point confortable)

- En inspirant, lever lentement le bras droit puis la jambe droite, les reposer tout doucement en expirant.
- En inspirant, monter lentement le bras puis la jambe gauche ; les reposer tout doucement en expirant.
- En inspirant, lever lentement le bras droit et la jambe droite, les reposer tout doucement en expirant.
- En inspirant, monter lentement le bras et la jambe gauche ; les reposer tout doucement en expirant.

- En inspirant monter lentement le bras et la jambe droite ; garder cette position quelques instants et reposer en expirant. Recommencer avec le bras et la jambe gauche.

- En inspirant monter la jambe droite et le bras gauche, tenir la posture quelques instants et redescendre en expirant. Idem avec les deux autres membres.

Ne faire ces exercices que deux fois de suite.

Lors de prochaine séance, on pourra les faire faire trois voire quatre fois de suite.