

Les conseils pratiques d'Élisabeth



- Choisissez un moment et un endroit dans la maison où vous ne serez pas dérangé afin d'être totalement présent pour la séance avec votre enfant.
- Évitez de proposer certains enchaînements « tête en bas » juste après le repas (Le chien, le hérisson, par exemple).
- Faites les mouvements avec votre enfant : il aura plaisir à vous imiter.
- Encouragez votre enfant et ne cherchez pas la perfection dans le mouvement : il s'agit avant tout de s'amuser. Et s'il en a assez, n'insistez pas !
- Veillez à ce que votre enfant adopte ou quitte une posture tout en douceur.

Salut, le soleil !



Rituels du matin



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.



6

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 salues le soleil pour bien commencer la journée.

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.

Le pingouin

Rituels du matin



2

Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.



1

Tu es debout, bien droit. Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

3

En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.



4

Puis, comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.



5

Tu remontes au centre...

6

... et tu te penches de l'autre côté.



7

Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



Début de a séance:

- Découverte de l'énergie qui se trouve en nous: **les petits volets**

- "Nettoyage de la maison": nous réveillons notre corps de la tête au pieds: la **vache** puis la **neige**

- Libérer les toxines et le stress: **le bûcheron**

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 deux 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!

La vache

Ces automassages de la bouche favorisent une bonne élocution et rendent la bouche plus sensible au goût.



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



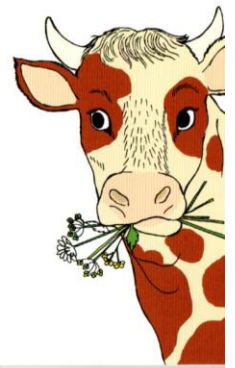
2 Tu fais pareil avec une boule d'air. La boule se déplace à droite, à gauche, en haut, en bas.



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 !



La neige

Cet automassage développe le sens du toucher et permet de mieux s'ancrer dans la réalité.



1 Tu es debout, immobile comme une statue, les pieds à peine écartés, bien plantés dans le sol, et tu tiens dans tes mains une grosse boule de neige.



2 En inspirant l'air frais, tu montes les bras au-dessus de ta tête, tu regardes la montagne au loin, la boule de neige toujours entre tes mains...



3 Puis la boule redevient petits flocons ! Des flocons légers, légers, qui caressent ton visage, ton cou... sous la pulpe de tes doigts.



4 Et les flocons, tout doucement, continuent à descendre sur ton corps tout entier, jusqu'au bout de tes pieds !



Le bûcheron



1

Tu te prépares à couper du bois.
Tu écarter les jambes,
tu joins tes mains...
Tu te sens fort comme un bûcheron.



2

Tu poses bien tes pieds sur la terre,
tu étires tes bras vers le ciel
et, en prenant une grande inspiration,
tu te penches loin en arrière.



3

Maintenant, tu te penches
en avant, et tu balances
tes bras loin devant.
D'un coup de hache,
une bûche est coupée,
tu peux recommencer!

Cet étirement renforce
la colonne vertébrale
tout en ouvrant la cage thoracique.
Il apporte calme
et confiance en soi.

travail en position assise

Raconter l'histoire suivante pour accompagner l'enchaînement
(Découvrir avant les postures)

Nous sommes dans une drôle de jungle aujourd'hui... Un **TIGRE** se promène et parcourt la nature à la recherche d'amis. Il aperçoit un **CHAT**. Tous deux s'entendent très bien et continuent leur chemin. Plus loin dans la jungle, un **HERISSON** souhaite les rejoindre. Ensemble ils continuent la route. Ils croisent alors une **TORTUE** nos quatre amis se sont bien trouvés!

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

Le tigre

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 quatre 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!



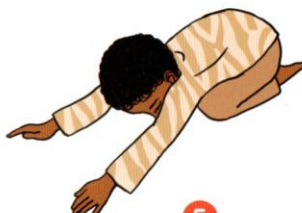
5

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



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.



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...



Le chat

Une posture qu'ils auront plaisir à exécuter et qui fortifie leur musculature, notamment celle du dos.



1 Pour te préparer à la posture du chat, tu te mets sur les genoux.



2 Tu es à 4 pattes, le dos tout plat et tu regardes droit devant toi.



3 Puis ton dos se cambre, ta tête et tes yeux sont dirigés vers le haut. «Tiens, on dirait un oiseau tout là-haut!»



4 Toujours cambré, tu ouvres la bouche comme pour attraper l'oiseau.



5 Tu montres les griffes mais...



6 ... oh, un chien vient d'arriver, alors tu caches ta tête en faisant un gros dos tout rond!

Le hérisson

Cette posture dynamique tonifie, améliore l'équilibre et masse tous les muscles du dos.

1 Assis bien droit sur tes fesses, tes bras et tes jambes sont tendus et tes mains bien à plat. Tu regardes loin devant toi.



4 Attention, tu te prépares à rouler, tu gardes bien tes bras enroulés, ton menton baissé, et sur un long souffle... zioup! le petit hérisson se met à rouler! En arrière...



2 Tu plies tes jambes et tu places tes pieds le plus près possible de tes fessiers. Attention, tu vas devenir un joli petit hérisson, tout en boule!



5 ... et puis en avant! Que c'est rigolo de se balancer comme ça!



3 Tu entoures tes jambes avec tes bras, tu fais le dos bien rond en baissant ton menton et, juste avant de rouler en arrière, tu prends une grande inspiration.



6 Une petite pause, puis à nouveau il faut inspirer avant de recommencer un beau roulé-boulé!



La tortue



La posture de la tortue dissipe l'excitation. Elle 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 ne bouges plus, tu es chez toi. Tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.



A la fin de chaque séance Travail sur la respiration / la relaxation

Quatre textes pour accompagner une relaxation allongée

Allongé sur le dos, la tête dans le prolongement du corps, paumes ouvertes vers le ciel, jambes droites et bien relâchées. Mets tes mains sur ton ventre, gonfle-le bien comme un ballon en inspirant et vide-le lentement en le creusant (3 fois). Et tu sens ton corps devenir tout mou comme une poupée de chiffon...

La neige

Respire doucement et sens ton ventre se gonfler comme un ballon. Quand tu prends de l'air, tes yeux se ferment et ton corps devient tout mou...
Imagine maintenant que tu es confortablement installé dans un nuage blanc comme du coton. Le paysage est calme, silencieux et il neige de gros flocons. C'est grandiose! Est-ce que tu sens la douceur des flocons qui se déposent sur toutes les parties de ton corps? Si légers, sur ton front, sur ton nez qui se trémousse! Sur ta bouche entrouverte qui savoure...

Sur tes épaules, sur tes bras, sur tes jambes, sur ton ventre et sur ton cœur tout chaud!
Alors tu te sens fondre dans le pays des songes.

L'arbre du soir

Ferme les yeux. C'est la tombée du jour et une jolie feuille orangée tombe, elle aussi. D'abord, elle va se poser, comme une plume, sur ta paupière droite. La sens-tu? Elle ne bouge pas du tout, et puis hop, elle fait comme un petit saut et elle se pose de nouveau. Puis elle va se poser sur ta paupière

gauche. Elle ne bouge pas du tout. Sens comme elle est légère. Puis...
Continuez ainsi avec le nez, la bouche, le menton, le ventre, les bras et toutes les parties du corps.

La vague qui berce

Allonge-toi et ferme les yeux. Pose un doudou sur ton ventre. Respire à fond avec ton ventre. Quand tu inspires, ton ventre se gonfle, c'est comme une vague qui monte. Et le doudou monte en haut de la vague. Sens-tu cette vague qui monte, puis redescend?
À toi de la faire monter, puis descendre tranquillement. Elle porte le doudou, elle le berce. C'est toi qui la commande, à ton rythme. *Continuez ainsi pendant 10 minutes maximum en enchaînant inspirations et expirations profondes.*

Le papillon

Un beau papillon, très léger, vole vers toi, et il vient se poser, là, sur ton front. Il fait des pas de papillon, doux comme du coton tout le long de ton front.
Et puis il s'envole sur ton nez, il vient là pour se promener. Sens-tu comme il est léger?
Hop là, il s'envole et il va sur ton menton, il fait un petit tour sans se presser.
Continuez ainsi en explorant la poitrine, le ventre, les jambes, les pieds.
Voilà, il a tout visité.
Et hop, il s'envole, pour aller voir comment est le monde ailleurs, pendant que toi, tu te reposes.



La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale, qui 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 un petit objet léger, comme un bateau en papier.



- 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!

