Dossier

ENFANTS - PARENTS

1_ pour les plus jeunes 3½, 4 ans " Peluches et nounours "
cette relaxation de groupe est utilisable avec le "TM"
si possible musique douce entre les 2 parties

2_ 4/5 à 7/8 LE PAPILLON

. posture de yoga dynamique
. relaxation (je n'ai que ce document de travail soulignés !)
. Masques : l'idéal est de pouvoir les imprimer en 160 / 250 gr
sinon, une fois dessinés-découpés, coller sur cartonnette.
. enfants + adultes : la posture du lion
. " + " vocalises "rire" et "surprise"

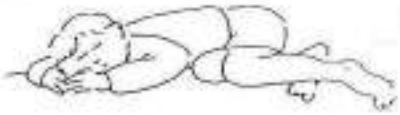
"Peluches et Doudous"

relaxation
1ère partie.

Vous vous installez sur, ou sous,
votre couverture, dans la position que vous préférez,
avec la peluche que vous avez choisie ou votre
doudou personnel.
Sentez la couverture sur votre corps, là où elle touche;
sentez aussi le sol, peut-être est-il dur ? ou froid ?
Sentez comment vos mains sont posées, sentez comment
vont vos pieds, dans quelle position sont-ils ?
bougez-les si vous voulez.
Sentez vos jambes ... vos fesses ... votre ventre ...
Si vous êtes sur le côté, sentez vos hanches.
Sentez votre dos ... votre poitrine ... et vos mains encore :
sont-elles toujours placées pareil ?
Sentez votre tête, comment est-elle posée ? Tournez-
la doucement d'un côté à l'autre pour la
bercer avec la musique, cela fait chanter
l'oreiller ! et la couverture !
Et dans votre bouche, la langue se repose ... et
sous vos paupières, vos yeux s'endorment ...
juste le temps d'un instant ...
Vos oreilles, elles, ne dorment surtout pas ..
Elles écoutent ...

"Peluches et Doudous"

2e partie



relaxation

... Et derrière vos yeux qui ne dorment pas pour de vrai ! vous voyez des images, ou vous les sentez ...
Votre peluche ou votre doudou s'anime et vous parle... Elle (il) veut venir sur votre ventre ... posez la peluche (ou le doudou) sur votre ventre.
Votre ventre monte et descend quand vous respirez, il se gonfle et se dégonfle comme un petit ballon de baudruche et la peluche (ou le doudou) se balance.
Puis, votre peluche veut venir sur votre poitrine.
Posez-la sur votre poitrine et sentez comme elle se berce au rythme de votre respiration.
Elle écoute votre coeur qui bat calmement, et elle se repose ...

Tout doucement, commencez maintenant à bouger un pied, puis l'autre ... les mains, les poignets, les bras, la tête ... Etirez-vous ... Bonjour !

Puis venez ranger votre doudou et votre couverture.

Le papillon

je suis un papillon
j'aime voleter
d'une fleur à l'autre

je m'assieds
les deux pieds joints, au sol
plante contre plante

Mon dos reste bien droit

mes jambes et mes cuisses
sont mes ailes.

je les fais "battre"
de haut en bas
sans lâcher mes pieds.

Le papillon

assouplit les cuisses
et tonifie le dos.
travaille en symétrie.

LE PAPILLON

RELAXATION POUR ENFANTS DE 4/5 à 7 ANS : LE PAPILLON

(durée 10 mn environ)

Tu t'installes bien sur ta couverture ou ton tapis. Si tu veux bien, tu t'allonges sur le dos et tu sens les endroits de ton corps qui touchent la couverture ou le tapis ... Tu sens si c'est dur ... si c'est mou ... si c'est chaud ... si c'est froid ...
Si tu veux bien, tu fermes les yeux maintenant, comme quand on regarde des images à l'intérieur de sa tête ...
A l'intérieur de ta tête, tu vois l'image d'un ruisseau, avec de l'herbe tout autour, de l'herbe d'un vert qui brille, un vert fluo ... et tu imagines ... tu fais comme si tu étais allongé(e) dans ce vert ... près du ruisseau.
Le ruisseau chante ... et il y a plein d'oiseaux. (On peut diffuser une cassette de bruits d'eau et/ou de chants d'oiseaux.)
Un papillon vient près de toi ... un très beau papillon avec les couleurs, les dessins que tu aimes ... Regarde-le ...
Ce papillon se pose sur le pouce de ta main droite ... Tu regardes dans ta tête le pouce de ta main droite et le papillon qui se pose dessus ... Puis il se déplace sur le deuxième doigt ... troisième ... Tu continues à regarder dans ta tête ... quatrième ... cinquième ... le dessus de ta main (ou le dedans selon la position des mains de l'enfant) ... le coude ... l'épaule ... la poitrine à droite ... la taille à droite ... la hanche ... la cuisse ... le genou ... le mollet ... le dessus du pied ... le talon ... la plante du pied ... le gros orteil droit ... le deuxième orteil ... troisième ... quatrième ... cinquième ...
Tu regardes toujours dans ta tête ...
Le papillon se pose sur le pouce de ta main gauche ... le deuxième doigt ... troisième ... quatrième ... cinquième ... le dessus de ta main (ou le dedans) ... le coude ... l'épaule ... la poitrine à gauche ... la taille à gauche ... hanche ... cuisse ... genou ... mollet ... le dessus du pied ... talon ... plante du pied ... le gros orteil gauche ... deuxième orteil ... troisième ... quatrième ... cinquième ...
Et maintenant ce papillon se pose tout en haut de ta tête et il va se promener tout autour de ton corps ... C'est un papillon magicien ... Il sait dessiner .... Avec une de ses antennes, il va dessiner tout le tour de ton corps ... de la couleur que tu préfères ... Choisis une couleur ... Le papillon descend autour de ta tête à droite et tu vois une ligne de la couleur que tu as choisie qui dessine le contour de ta tête à droite ... le cou ... l'épaule ... l'extérieur du bras droit et le papillon contourne tous tes doigts et dessine une ligne de couleur ... Dans ta tête, tu regardes cette ligne de couleur qui se promène autour de ton corps ... 1er doigt ... 2ème ... 3ème ... 4ème ... 5ème ... l'intérieur du bras droit ... le côté droit ... l'extérieur de la jambe droite ... le pied ... le petit orteil ... 2ème ... 3ème ... 4ème ... le gros orteil ... Le papillon remonte à l'intérieur de ta jambe droite ... La ligne de couleur continue ... Elle descend à l'intérieur de ta jambe gauche ... le pied ... Le papillon contourne le gros orteil gauche ... le 2ème

ROTATION DE CONSCIENCE
YOGA-NIDRA

orteil ... 3ème ... 4ème ... le petit orteil ... Il remonte à l'extérieur de ta jambe gauche ... le côté gauche ... Il descend à l'intérieur de ton bras gauche et contourne le 1er doigt ... 2ème ... 3ème ... 4ème ... 5ème ... Il remonte à l'extérieur de ton bras gauche ... l'épaule ... le cou ... la tête ... Le papillon est revenu d'où il était parti ... tout en haut de ta tête ... et tout ton corps est entouré d'une ligne de couleur ... le couleur que tu as choisie ... A l'intérieur de ta tête, tu te regardes, toi tout(e) entier(ère), entouré(e) d'un fil de lumière de couleur ... Toi, (prononcer le prénom de l'enfant)...

Maintenant ce papillon se pose sur ton nombril ... et quand tu inspires, quand l'air rentre, ton nombril se soulève doucement et le papillon aussi et il ouvre ses ailes ... Quand tu expires ... quand l'air sort ... ton nombril redescend et le papillon aussi et il ferme ses ailes ...

Inspir ... ton nombril se soulève ... le papillon monte et ouvre ses ailes ...

Expir ... ton nombril redescend et le papillon ferme ses ailes ...

Continue ... Tu berces le papillon avec ton nombril qui monte et qui descend ...

Inspir ... dans ta tête, tu regardes le papillon qui ouvre ses ailes ... Expir ... tu regardes le papillon qui ferme ses ailes ...

Continue ... Inspir ... Expir ... Inspir ... Expir ... Tu berces le papillon ...

Puis le papillon s'envole ... et tu aimerais voler avec lui ... Alors le papillon magique vient à nouveau vers toi et avec une de ses antennes, il touche ton front ... C'est une antenne comme une petite baguette magique ... Et voilà que tu deviens tout(e) petit(e) et tu grimpes sur une des ailes du papillon ... Comme c'est doux ! ... Tu te sens en parfaite sécurité ... et le papillon s'envole ... et tu voles avec lui ... Comme tu es léger (ère) ! ... Comme tu es bien ... Le papillon se pose sur une fleur violette ... s'envole à nouveau ... il se pose sur une fleur bleue ... d'un bleu que tu aimes ... il vole encore ... il se pose sur une fleur verte ... et il vole ... il se pose sur une fleur jaune ... et il vole encore ... il se pose sur une fleur orange ... il vole encore ... et se pose sur une fleur rouge ... Comme elle sent bon ! ... Et à nouveau, comme avec une petite baguette magique, d'une de ses antennes, le papillon te touche le front et tu redeviens de ta taille normale, toi (prénom) ...

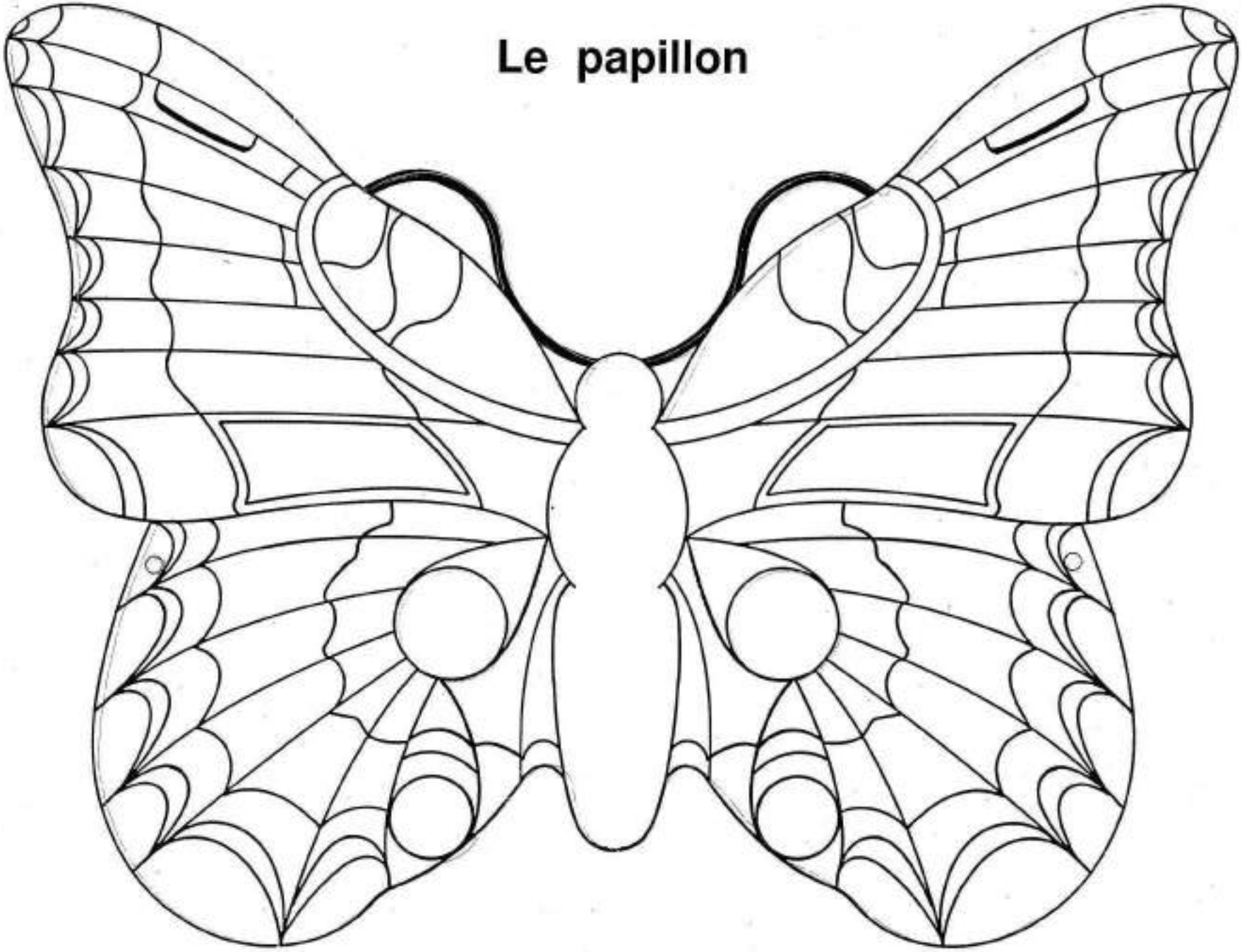
Te revoilà couché(e) dans l'herbe verte fluo, près du ruisseau qui chante avec les oiseaux ...

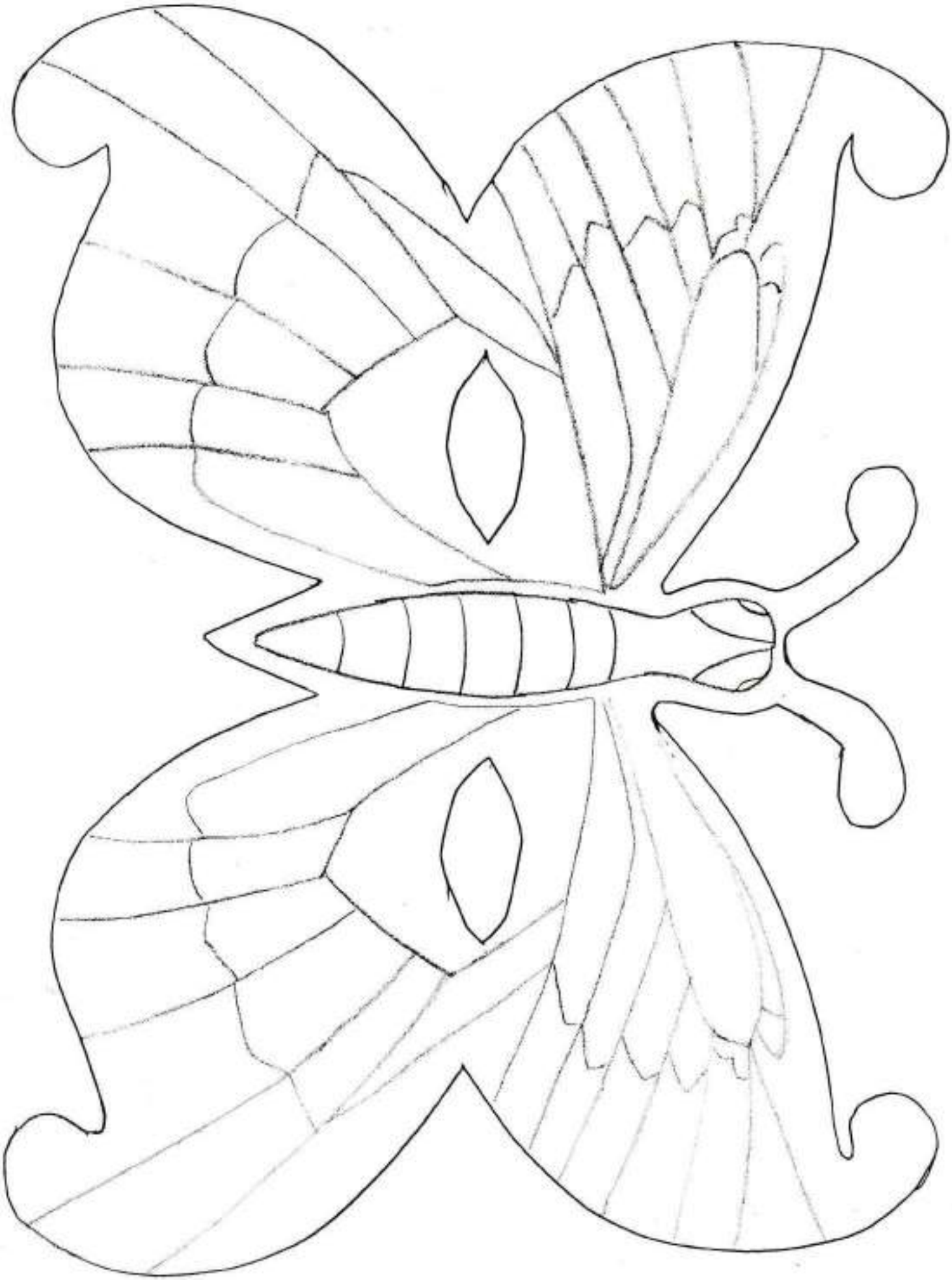
Et puis doucement, tu vas revenir là, dans la maison ... tu reviens ici ... maintenant ... tu sens ton corps sur la couverture ou le tapis ... tu bailles ... tu ouvres les yeux ... tu t'étires dans tous les sens et quand tu veux, tu t'asseois ... Bonjour !

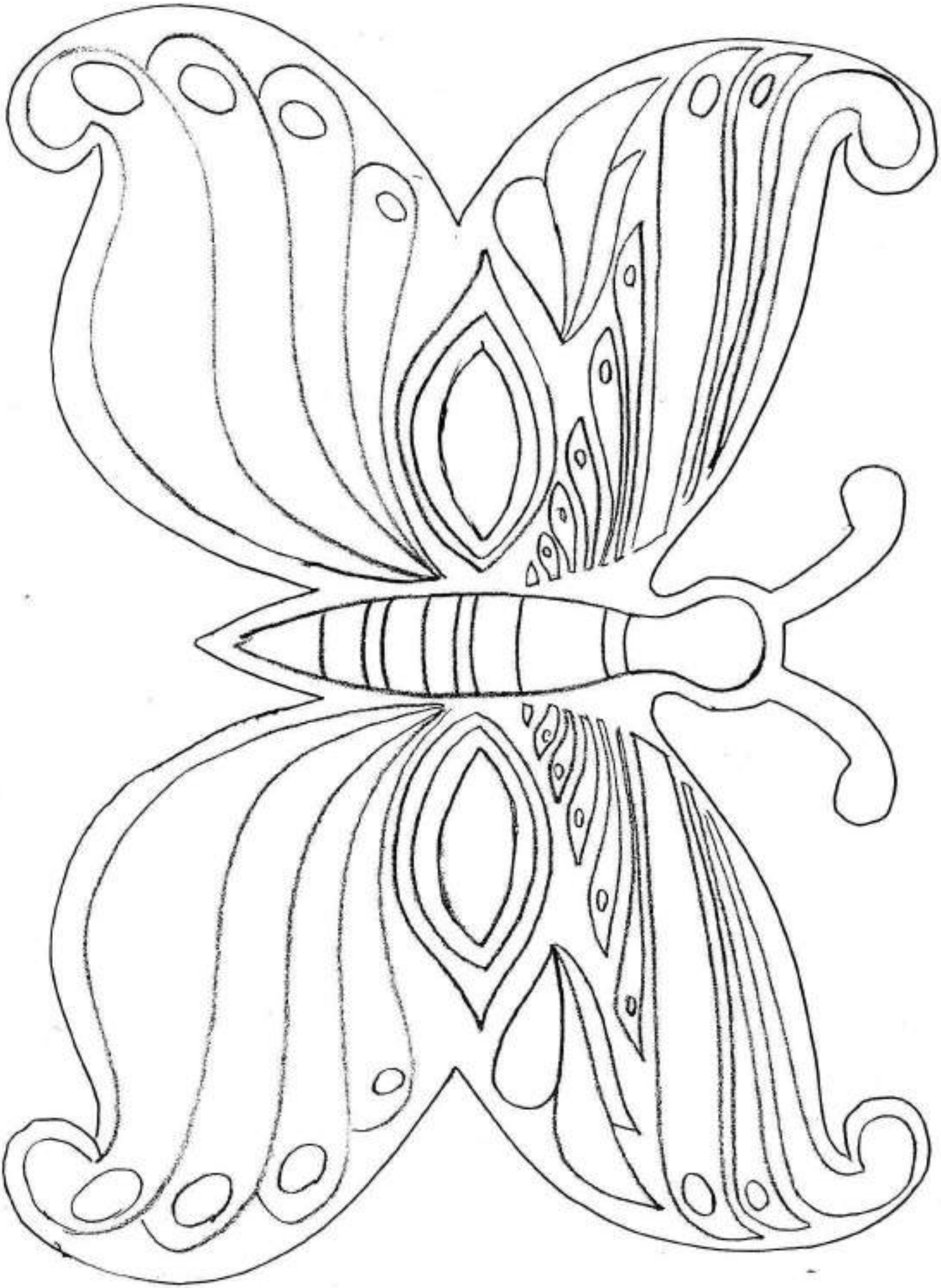
- violette — indigo = clochette
- bleuet / marguerite.
- imaginaire / fleur en bouton.
- jonquille / bouton d'or /
- souci
- coquelicot

COUVEUSE DE L'ARC-EN-CIEL

Le papillon





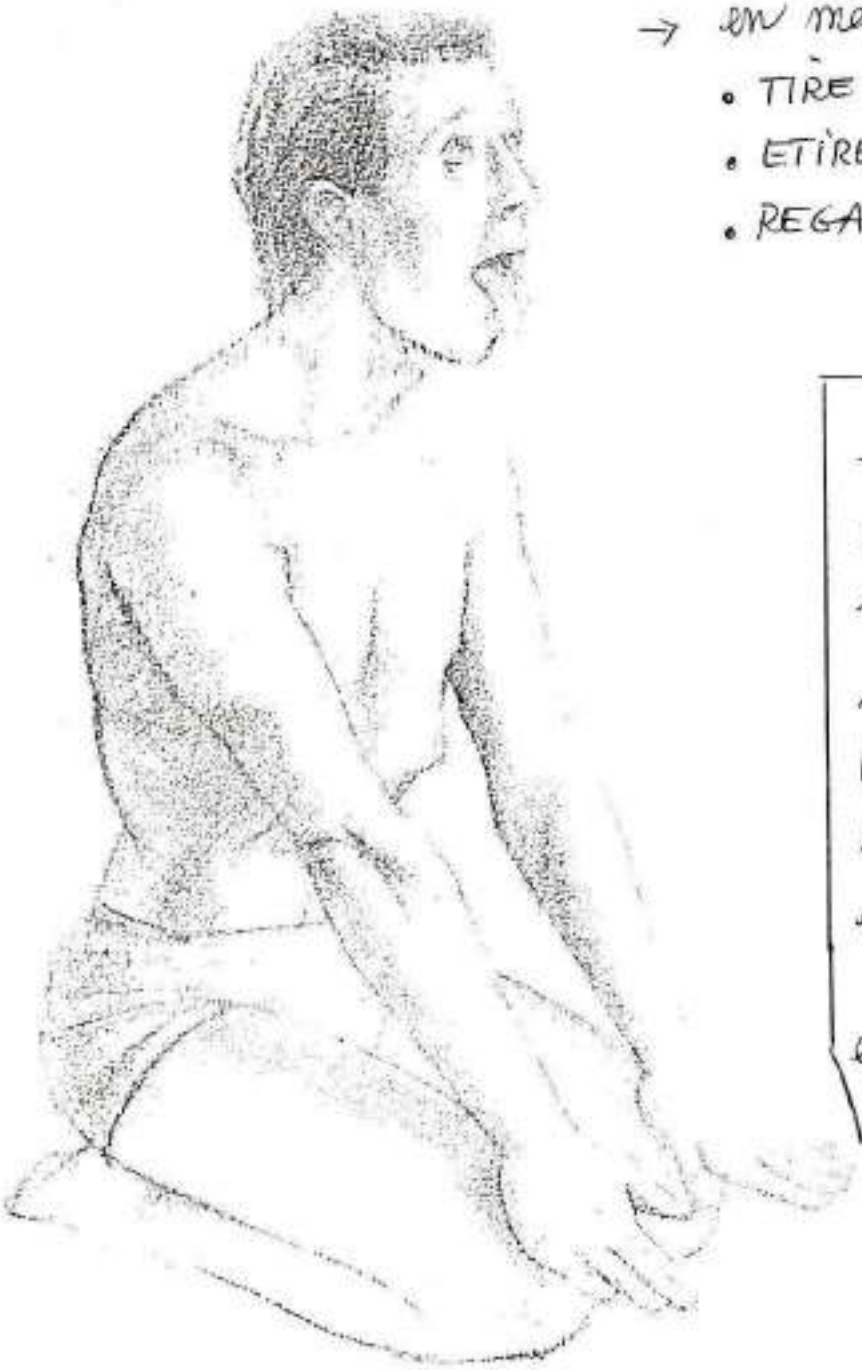


La Posture du Lion

- assied toi sur tes talons.
- pose les paumes de tes mains sur tes genoux, doigts écartés.
- INSPIRE par le nez.
- EXPIRE par la bouche en prononçant le son AAAH du fond de la gorge.

→ en même temps :

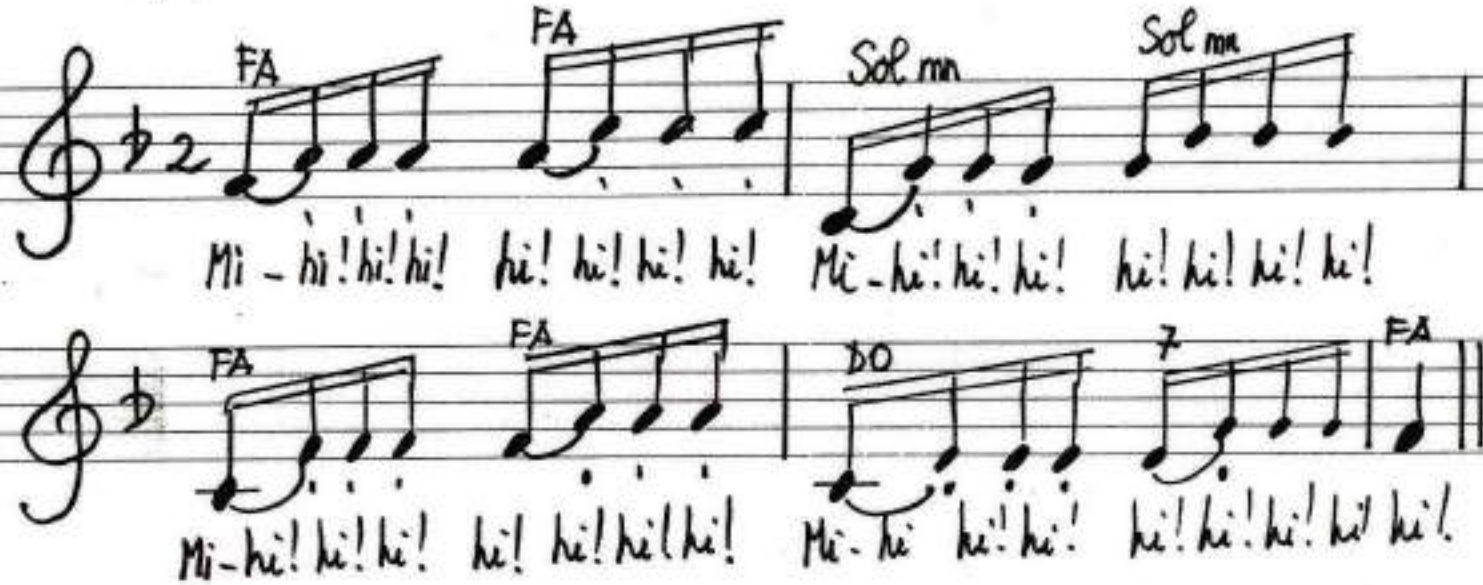
- TIRE la langue vers le bas
- ETIRE les doigts et
- REGARDE le plafond.

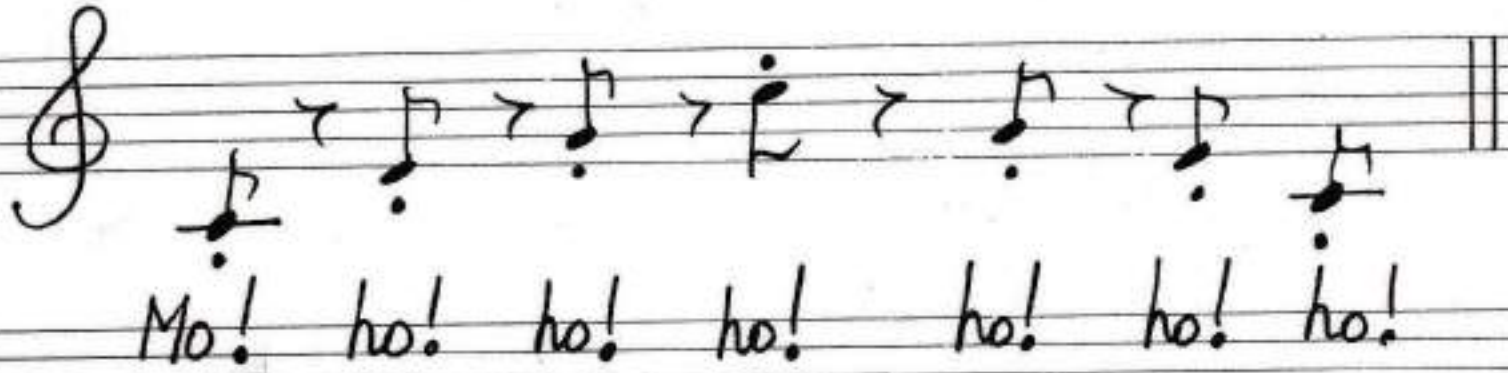


TOUT TON CORPS est contracté comme un lion prêt à bondir.

cette posture améliore LA VOIX — tonifie les MUSCLES du VISAGE et de la GORGE — elle stimule également les YEUX.

le rire



commencer lentement et accélérer.

la surprise