

DETENTE ET RELAXATION



Ils sont certes pleins d'énergies, mais les enfants aussi ont besoin de prendre le temps de se relaxer.

A travers quelques exercices pour leur apprendre à s'étirer pour se défatiguer, respirer pour se concentrer ou apaiser les tensions, leur permettra d'être plus à l'écoute d'eux- même. Après un effort intellectuel ou physique, la relaxation permet à l'enfant d'atteindre un état de bien-être et de calme.

Avant d'entamer harmonieusement une nouvelle activité, il est donc salutaire de prendre quelques minutes pour se relaxer.

Comment se déroule une séance ?

- Les enfants imitent les animaux « comme le chat, mets-toi à quatre pattes, et fais le dos rond », « comme la girafe, étire le cou haut, haut, haut pour attraper une feuille », comme le papillon, étire tes ailes et bouge les pour mieux t'envoler »
- Ensuite, la relaxation proprement dite où progressivement on apprend à s'étirer et à respirer (position de la tortue ou de la plante qui pousse)
- Pour terminer, les enfants s'expriment sur ce qu'ils ont ressenti.

Il est bon de les laisser s'exprimer, car les séances évoluent en fonction de ce qu'ils ressentent.

Certains ont besoin de plus de temps pour arriver à se ressourcer. Pour d'autres, quelques notes de musique suffisent. L'important, c'est qu'à la fin de la période, ils aient compris comment se détendre, et surtout, comment repérer les signaux d'alarme de leur corps et réagir.

Amener un enfant à se sentir mieux est une véritable récompense !

EXEMPLE D'EXERCICE DE RELAXATION

Les enfants sont penchés la tête en bas les bras ballants.

Ils inspirent lentement tout en se redressant jusqu'à étirer les bras le plus haut possible en se mettant sur la pointe des pieds.

Puis ils expirent lentement en reprenant la position initiale.

Petit yoga

La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.

- 

1 Tu es accroché, 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 vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.
- 

3 Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière ! La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.
- 

4 Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.
- 

5 Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se délient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps !

© 2012 Éditions du Seuil / Éditions du Point de Vue / Éditions du Livre