

Exercices de relaxation

Quelques bases

❖ Se positionner

Si des directives peuvent être données quant à la position à adopter, elle peut aussi être libre.

La position **assise** : « asseyez-vous confortablement sur votre chaise, les pieds bien à plat, les genoux à l'angle droit, le dos droit, les épaules relâchées : pour cela, levez vos épaules, puis laissez-les tomber ».

La position **debout** : « écarter les jambes à la largeur de votre bassin. Relâchez les épaules en les levant, puis en les laissant tomber. Rentez votre bassin légèrement, en pliant légèrement les genoux, de telle sorte à avoir le poids de votre corps sur vos talons ».

❖ Ecouter son corps

Les exercices de relaxation doivent s'accompagner d'une écoute du corps et des sensations produites par l'exercice. Certains exercices seront à répéter trois fois, pour favoriser cette écoute :

1. Ressentir les **effets** de l'exercice dans son corps
2. Observer si les effets sont les **mêmes** lors de la deuxième expérimentation
3. **Profiter** pleinement de l'exercice et de ses bienfaits

Les pensées sont susceptibles de revenir, et de déconcentrer l'enfant de l'exercice.

Il est donc intéressant que l'adulte rappelle de temps à autre la concentration de l'enfant par la formule suivante :

« Si votre pensée s'échappe, ce n'est pas grave, revenez à votre corps. »

❖ Etre libre

Il est essentiel que les enfants se sentent en **sécurité**, et pour cela, il faut qu'ils puissent **être libres d'effectuer ou non les exercices** proposés. Certains rentreront finalement dans l'exercice, d'autres ne se sentiront jamais à l'aise : il est pourtant essentiel de leur laisser cette liberté, en précisant toutefois que le respect est de mise et que l'ensemble du groupe a besoin de **silence et de respect**.

S'ancrer dans le moment présent - Etre attentif - Se concentrer

Le jour se lève

L'exercice : « soufflez tout l'air de vos poumons, puis inspirez. Bloquez votre respiration, tendez vos bras devant vous et tournez vos mains entremêlées vers le sol. Levez-les jusqu'au-dessus de votre tête, puis en soufflant, baissez-les » (*x3 en espaçant avec de la respiration calme*)

Variantes : position assise ou debout

L'arbre et ses racines - le roseau / la montagne / l'algue

Exercice : « positionnez-vous debout : écartez les jambes à la largeur de votre bassin. Relâchez les épaules en les levant, puis en les laissant tomber. Rentrez votre bassin légèrement, en pliant légèrement les genoux, de telle sorte à avoir le poids de votre corps sur vos talons. Vous allez maintenant imaginer que vous êtes un arbre : votre corps est un tronc, vos bras sont des branches, vos doigts des feuilles, vos jambes sont des racines, vos pieds et vos orteils sont de toutes petites racines. Vos orteils puisent de l'énergie dans le sol : ils envoient cette énergie dans vos chevilles. La sentez-vous monter ? Elle remonte le long de vos jambes, elle chauffe votre ventre, elle remonte le long de votre dos, elle gagne vos bras, descend jusqu'à vos coudes, vos poignets, vos doigts. Puis elle remonte le long de vos bras et vient chauffer votre cou, votre nuque. Elle arrive enfin à votre tête : l'énergie passe par votre visage, vos yeux, votre nez, vos lèvres, vos joues, vos oreilles, et réchauffe toute votre tête. Sentez-vous l'énergie se propager dans votre esprit ? Quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez revenir dans la classe et utiliser cette énergie pour vous concentrer. »

Variantes : changer l'image mentale à insuffler aux enfants (arbre et ses racines, roseau dans la tempête, montagne, algue dans le courant...)

Le tournesol

Exercice : « respirez librement. Imaginez que vous avez le soleil en face de vous, et qu'il réchauffe votre visage. Tournez lentement votre tête vers la gauche. Le plus lentement possible. Ressentez les muscles de votre cou qui travaillent, et le soleil qui ne chauffe plus que la moitié droite de votre visage. Tournez maintenant la tête vers la droite, de la même manière, lentement : ressentez le soleil qui chauffe la moitié gauche de votre visage. Revenez au centre. Levez maintenant la tête vers le ciel. Ressentez votre cou et les rayons du soleil sur votre cou. Baissez la tête lentement vers votre corps : les rayons du soleil chauffent maintenant vos cheveux. Faites un tour avec votre tête, très lentement dans un sens ; puis dans l'autre. Ressentez votre cou, votre tête, votre nuque, et la chaleur du soleil qui vous réchauffe. »

Variantes : assis ou debout

La marche consciente

Exercice : « marchez dans la salle, le plus doucement possible, très calmement. Ecoutez vos talons qui touchent le sol, ressentez la vibration dans tout votre corps : dans vos chevilles, dans vos genoux, vos cuisses, vos hanches, votre dos, votre tête, vos bras. Sentez votre corps qui bouge en fonction de vos pas. Sentez le balancement de vos bras. Sentez le poids de votre corps qui passe d'une jambe à l'autre. »

Variante : en se déplaçant dans la classe ou sur place, les bras relâchés ou croisés

Se calmer

Le ballon

Exercice : « soufflez tout l'air que vous avez dans vos poumons. Inspirez puis bloquez votre respiration. Maintenez l'air dans vos poumons jusqu'à ce que vous sentiez le besoin de souffler. Reprenez une respiration normale. » (x3 *en espaçant avec de la respiration calme*)

Variante : assis ou debout, main sur le ventre ou bras relâchés, mimer un ballon avec les mains qui s'écartent et qui se rapprochent

La pensée soleil

Exercice : « choisissez une pensée positive, qui vous fait plaisir, quelque chose que vous aimez bien. La chaleur du soleil ? Le vent ? L'herbe ? La forêt ? Un chat ? Inspirez et imaginez cette pensée qui vient vers vous. Souffler en gardant l'image près de vous. » (x3)

Variante : indiquer des exemples de pensées positives ou non, s'asseoir ou se recroqueviller sur soi-même

Le brin d'herbe

Exercice : « positionnez-vous debout : écartez les jambes à la largeur de votre bassin. Relâchez les épaules en les levant, puis en les laissant tomber. Rentrez votre bassin légèrement, en pliant légèrement les genoux, de telle sorte à avoir le poids de votre corps sur vos talons. Imaginez que vous êtes un brin d'herbe, et qu'une légère brise se lève. Elle

Variante : image du brin d'herbe / d'une fleur / d'un brin de blé

Le pendule

Exercice : « installez-vous confortablement. Faites doucement passer le poids de votre corps à droite, sur votre jambe droite, jusqu'à presque décoller le pied gauche. Faites la même chose de l'autre côté, puis revenez en position stable au milieu. Ecoutez les sensations que vous envoie votre corps. » (*x3 en espaçant avec de la respiration calme*)

Variante : en position assise ou debout

Le papillon- le scan corporel / la plume / la fourmi

Exercice : « imaginez un joli papillon qui vient vers vous. Il se pose sur l'un de vos doigts. Le sentez-vous ? Il est très léger. Il bat doucement des ailes, ce qui produit un tout petit courant d'air sur votre peau. Il se déplace jusqu'à votre poignet, et remonte lentement le long de votre bras, jusqu'à votre épaule (*poursuivre le déplacement avec d'autres zones du corps : le ventre, le genou, les jambes, les chevilles, les pieds, le dos etc.*)

Variante : en position assise, debout voire allongé + changer les images proposées aux enfants (un scan corporel, un papillon, une plume, une fourmi etc.) + de véritables plumes, ou objets doux, peuvent être utilisés

Progression : commencer avec peu de zones, du vocabulaire adapté et des parties du corps sensibles au toucher (mains, doigts, pieds, visage)

1, 2, 3

Exercice : « je vais compter jusqu'à trois et à trois nous taperons ensemble dans nos mains et ensuite nous les frotteront pour les réchauffer. 1, 2, 3. Maintenant que vos mains sont chaudes, vous allez les placer sur vos yeux pour transmettre cette chaleur. »

Variante : d'autres exercices peuvent suivre après le décompte (se masser les mains, poser une main sur l'autre et remonter jusqu'à l'épaule en inspirant, puis faire le chemin inverse en expirant rapidement, respirer avec les mains sur le ventre pour le sentir se gonfler)

Se dynamiser

L'envol

Exercice : « relâchez vos bras le long de votre corps : pour cela, levez les épaules, puis laissez-les tomber. Expirez tout l'air que vous avez dans vos poumons. Inspirez ensuite, et bloquez votre respiration. Serrez vos poings, et secouez vos épaules de haut en bas tout en gardant votre inspiration bloquée. Lorsque vous ressentirez le besoin de souffler, relâchez vos épaules » (x3 en espaçant avec de la respiration calme)

Variante : en position assise ou debout

L'éclair

Exercice : « expirez l'air de vos poumons, puis inspirez et bloquez votre respiration. Levez l'un de vos poings jusqu'à l'épaule. Soufflez d'un coup en avançant votre poing. Relâchez votre bras : ressentez les muscles de votre bras, de votre épaule » (x3 en espaçant avec de la respiration calme : bras droit, bras gauche, les deux bras)

Variante : en position assise ou debout

Se concentrer - Se motiver

La réussite

Exercice : « nous allons nous préparer pour travailler. Vous pouvez simplement écouter ou bien fermer les yeux pour mieux vous concentrer. Asseyez-vous droit dans votre chaise, les pieds à plat. Chacun d'entre nous pense à un mot-ami positif, par exemples : confiance, harmonie, calme, réussite. J'inspire pour faire venir mon mot-ami. Puis je souffle, j'expire pour installer mon mot-ami en moi (x3) Imaginez-vous ce soir : vous rentrez à la maison, et vous racontez que vous êtes fiers de vous. Comment vous sentez-vous ? Joyeux ? Soulagés ? Heureux ? Fiers ? Quand vous vous sentez prêts, vous quittez votre maison et vous revenez dans la classe. Maintenant vous êtes prêts à réussir ».

La toilette du chat

Exercice : « imaginez que vous êtes un chat. Frottez vos mains l'une contre l'autre, jusqu'à sentir de la chaleur. Posez ensuite vos mains sur vos yeux, pour leur transmettre cette chaleur. Puis passez vos mains sur vos sourcils, sur votre front, le long de vos joues, sur votre nez, dans votre cou, jusque dans votre nuque. »

Le Talmud

Fais attention à ta **pensée** car elle peut devenir tes **mots**.

Fais attention à tes **mots** car ils peuvent devenir tes **actes**.

Fais attention à tes **actes** car ils peuvent devenir tes **habitudes**.

Fais attention à tes **habitudes** car elles peuvent devenir ton **caractère**.

Fais attention à ton **caractère** car il peut devenir ton **destin**.