



AU SAUT DU LIT

AU SAUT DU LIT



1.

Assis sur une chaise ou debout, croisez vos doigts et étirez vos bras devant vous, puis montez-les au-dessus de votre tête, les paumes des mains tournées vers l'extérieur.



2.

Quand vous montez les bras, il faut inspirer. Une fois arrivés en haut, faites retomber vos bras de chaque côté et expirez. N'hésitez pas à souffler fort!



3.

Puis, étirez chaque bras individuellement de chaque côté, par-dessus la tête en arc de cercle. Vous pouvez alterner droite/gauche plusieurs fois afin de sentir les étirements des côtés.





**AUTOMASSAGE
DE RELAXATION**

AUTOMASSAGE DE RELAXATION

Prenez une position confortable et fermez les yeux. Exécutez les mouvements en exerçant une légère pression. Refaites chaque mouvement trois fois. Frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.

Posez-les sur le dessus de votre tête. Gardez cette position le temps de prendre trois grandes inspirations et expirations.

Puis, faites-les glisser jusqu'à la nuque et laissez-les posées sur votre cou un petit moment.

Prenez vos oreilles dans vos mains. Massez-les en les tirant doucement vers le bas, vers l'arrière et vers le haut.

Posez vos deux mains sur votre front. Faites-les glisser une à la fois le long de vos tempes, puis de vos joues pour finir sur votre menton.

Avec vos index, dessinez chacun de vos sourcils puis, le contour de vos yeux.

Faites glisser vos deux index le long de votre nez.

Avec le bout de vos doigts, massez vos joues en faisant des petits cercles.

Avec votre index, dessinez le contour de votre bouche.

Faites des petits cercles sur votre menton avec la paume de votre main.

Puis, faites glisser vos mains, une à la fois, du menton jusqu'à la base de votre cou.

Pour terminer, posez vos deux mains l'une sur l'autre au centre de votre poitrine et concentrez-vous sur le va-et-vient de votre respiration et le battement de votre coeur.



LE RANGEMENT

LE RANGEMENT

1. Monter et descendre le long du dos avec les mains à plat :

Clara et Nicolas jouent avec les petites voitures. Ils font monter et descendre les voitures, monter et descendre...

2. Faire des mouvements de zigzag sur la largeur du dos / d'un côté et de l'autre du dos :

La petite voiture verte de Nicolas roule à toute allure en faisant des zigzags.

3. Piquer le dos du bout des doigts : « Accident ! », s'écrie Clara en entrechoquant les voitures ensemble.

4. Les mains saisissent doucement la peau des épaules et massent/ pétrissent : « À quoi jouez vous ? », demande Rosa. « À la course de voitures, tu veux jouer avec nous ? », répond Nicolas.

5. Faire des mouvements de rotation avec les poings fermés sur tout le dos : « On peut aussi prendre des animaux ! », propose Rosa en vidant la caisse des animaux par terre.

6. Faire des mouvements de cercle avec les deux index : Ding ding ! Jasmine sonne la cloche du rangement.

7. Dessiner une bouche mécontente : « Oh non ! s'écria Clara c'est pénible de ranger, je n'ai pas envie, je suis fatiguée. »

8. Dessiner une caisse : Jasmine pose la caisse pour les voitures devant les enfants. « On ira manger, mais seulement quand les jouets seront rangés ! »

9. Piquer légèrement le dos du bout des doigts : Clara est fâchée. Mais Nicolas propose de chanter en rangeant.

10. Faire de petites tapes en rythme avec la comptine : Un, deux, trois on s'est amusés, quatre, cinq, six on range les jouets, sept, huit, neuf tout est à sa place, dix, onze, douze c'est une jolie classe !

11. Avec le bout des doigts on fait des mouvements de pincement (doux) sur tout le dos : Clara ramasse les voitures, Nicolas les animaux, Rosa met les caisses sur les étagères...

12. Dessiner une grande bouche contente : « Super les enfants ! s'exclame Jasmine, allons manger ! »



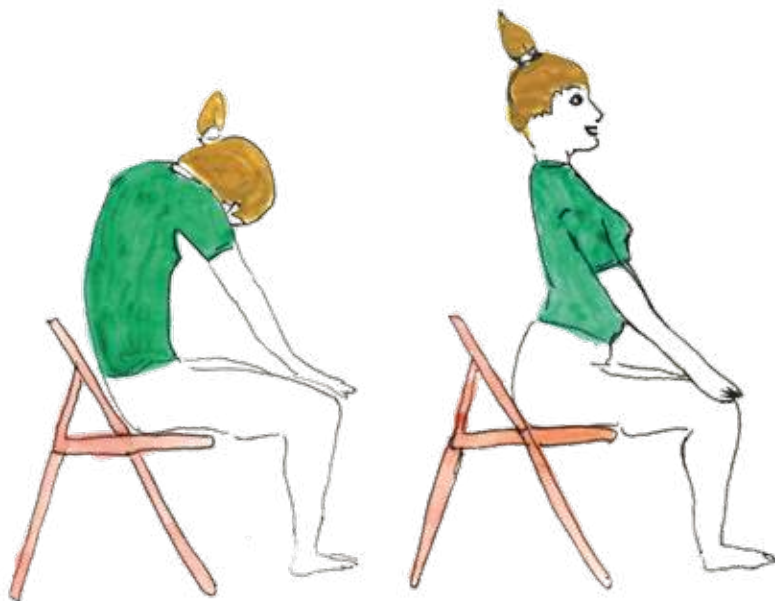
TRAVAILLER LA VERTICALITÉ ET L'HORIZONTALITÉ : POSITION ASSISE



LE CHAT ET LA VACHE

LE CHAT ET LA VACHE

C'est un enchaînement qui apporte équilibre, souplesse et fluidité. A répéter 5 fois lentement.



- Les mains sont sur les genoux.
- A l'inspiration, arrondissez le dos le plus possible, et enroulez bien la nuque (jusqu'à ce que le menton touche, ou presque, le torse), le regard est vers le nombril : c'est la position du chat.
- Sur l'expiration, déroulez la colonne par le nez, comme si vous vouliez tracer une ligne imaginaire qui part du bas vers le haut.
- Les mains toujours sur les genoux, elle permettent de mieux se cambrer dans la position de la vache.
- (En Inde, la vache a une colonne saillante qui fait comme un demi-cercle)





RESPIRATION DU LION

RESPIRATION DU LION



- Assis, vos pieds sont bien ancrés dans le sol, votre dos droit, vos bras sont détendus de chaque côté.
- Inspirez en montant les épaules à vos oreilles et serrez vos poings.
- Puis, expirez par la bouche grande ouverte, comme un lion qui rugit, en tirant la langue le plus possible vers le bas et en faisant le son "aaa"; vos yeux sont grands ouverts et regardent vers le ciel.
- A la fin de l'expiration, vos épaules sont basses, les doigts sont écartés et pointent vers le sol.
- Répétez cette respiration 3 fois de suite.