

RESPIRER



EXERCICE CALMANT

DURÉE : 5 à 8'

POSITION DE DÉPART :

posture assise confortable

PRÉCISIONS :

Accompagner dans le mouvement, amplifier le geste.

OBJECTIF :

Définir et comprendre l'inspiration et l'expiration.

INSPIRER -> air vers l'INTérieur

EXPIRER -> air vers l'EXtérieur

PHASE 1 : Leur demander « Que fait-on quand on respire ? » et les laisser s'exprimer.

PHASE 2 : Leur expliquer les termes INSPIRER & EXPIRER.

« Quand j'inspire, je prends l'air par le nez. L'air qui est à l'extérieur de moi vient à l'intérieur de moi en passant par les deux narines. Les poils de mon nez servent à filtrer l'air pour le purifier. Il est donc préférable de respirer par le nez. Quand j'expire, je fais ressortir l'air par le nez ou la bouche. »

PHASE 3 : Leur proposer des petits exercices.

« Imaginez qu'on vous offre un bouquet de fleurs et que vous le mettiez à l'entrée de vos narines. Humez ce bouquet pleinement. Recommencez 2 à 3 fois tout en ressentant l'air qui entre par votre nez. »

« Imaginez maintenant que vous êtes un ballon de baudruche qui se dégonfle soudainement ! Videz l'air en expirant par la bouche. Vous pouvez essayer par la bouche ensuite.

L'ASCENSEUR DÉTENTE



EXERCICE CALMANT

DURÉE : 2 à 3'

POSITION DE DÉPART :

posture assise confortable
+ dos droit

PRÉCISIONS :

Accompagner dans le mouvement, amplifier le geste.

OBJECTIF :

Relâcher les tensions, éliminer les soucis quotidiens.

INSPIRER -> air vers l'INTérieur

EXPIRER -> air vers l'EXtérieur

PHASE 1 : Rappeler les termes INSPIRER & EXPIRER.

PHASE 2 : Leur dire que l'on va montrer un exercice qu'ils vont devoir observer et ensuite ils le feront en même temps que moi.

« En inspirant par le nez, levez les bras au-dessus de la tête. Vous avez monté 3 étages d'un coup.

En expirant par la bouche, vous redescendez en 3 fois :

- 1^{er} étage, les mains descendent au niveau du visage
- 2^{ème} étage, les mains descendent au niveau de la poitrine
- 3^{ème} étage, les mains se trouvent sur les cuisses.

Soufflez fort quand vous expirez. »

PHASE 3 : Recommencez 4 ou 5 fois cet exercice. Ne pas hésitez à leur rappeler de se tenir droit.

LE BOURDON



EXERCICE CALMANT

DURÉE : 2 à 3'

POSITION DE DÉPART :

posture debout ou assise
+ tête et dos droits

PRÉCISIONS :

Accompagner dans le mouvement.

OBJECTIF :

Se détendre dans l'espace crânien
et se recentrer.

INSPIRER -> air vers l'INTérieur

EXPIRER -> air vers l'EXtérieur

PHASE 1 : Leur expliquer que dans cet exercice, ils vont imiter le bruit du bourdon. Le son à réaliser est « mmmmmmmmmmmmm » bouche fermée. Leur montrer.

PHASE 2 : Leur dire que l'on va montrer un exercice qu'ils vont devoir observer et ensuite ils le feront en même temps que moi.
« Quand je tape 2 fois dans les mains, l'exercice s'arrêtera et vous devrez garder le silence 10 secondes (je décompterai avec mes doigts). Détendez-vous, yeux fermés si possible. Ecoutez les bruits autour de vous, puis bouchez-vous les oreilles avec les mains. Veillez à garder la tête bien droite. Emettez le son « mmmmmmmmmmmmm » bouche fermée en expirant. Sentez ce son vibrer à l'intérieur de votre tête. »
Au bout de quelques secondes, faire cesser l'exercice en tapant dans les mains, silence pendant 10 secondes.

PHASE 3 : Recommencez 5 fois cet exercice yeux fermés pour tous.

L'ASCENSEUR DYNAMISANT



EXERCICE ÉNERGISANT

DURÉE : 2 à 3'

POSITION DE DÉPART :

posture assise ou debout, mains sur
les cuisses ou bras le long du corps.

PRÉCISIONS : fin matinée / début aprem

Accompagner dans le
mouvement, amplifier le geste.

OBJECTIF :

Se réveiller, redynamiser le corps
et la tête..

INSPIRER -> air vers l'INTérieur

EXPIRER -> air vers l'EXtérieur

PHASE 1 : Rappeler les termes INSPIRER & EXPIRER.

PHASE 2 : Leur dire que l'on va montrer un exercice qu'ils vont devoir observer et ensuite ils le feront en même temps que moi.
« Vous allez inspirer par le nez, en 3 temps. Imaginez que vous prenez l'ascenseur sur 3 étages :
- 1^{er} étage, les mains sont au niveau de la poitrine
- 2^{ème} étage, les mains montent au niveau du visage
- 3^{ème} étage, les mains se trouvent au-dessus de la tête, bras étirés.
Pour redescendre les 3 étages, vous expirez par la bouche sans arrêt, d'un seul coup, doucement, et les mains reviennent à leur position de départ. »

PHASE 3 : Recommencez 4 ou 5 fois cet exercice. Ne pas hésitez à leur rappeler de se tenir droit.

MASSAGE PAR 2



EXERCICE CALMANT

DURÉE : 4 à 5'

POSITION DE DÉPART :

Par 2, assis l'un derrière l'autre

PRÉCISIONS :

Accompagner dans le mouvement.

OBJECTIF :

Détendre le dos, se faire du bien, être bienveillant.

dos -> pluie -> orage -> nuages.
-> soleil -> frotter pour effacer
-> formes à dessiner et à faire deviner.

Frottez le dos de votre camarade devant vous, avec les deux mains. On frotte en haut, en bas, d'un côté, de l'autre, frottez bien ! Puis vous allez faire la pluie avec le doigt avec le bout de vos doigts, imaginez qu'il pleuve et que toutes les petites gouttes tombent sur le dos de votre camarade, donc tapotez tout le dos.

Après la pluie arrive l'orage : fermez les points et tapotez doucement le dos, mais sans faire mal !

Demandez à votre camarade si vous tapotez trop ou pas assez fort.

Enfin l'orage partie les nuages font leur apparition, formez avec le bout de vos doigts des petits cercles que vous faites glisser sur tout le dos.

Et maintenant, un grand soleil apparaît dans le ciel, dessinez un beau soleil, un cercle et des rayons tout autour.

Frottez, comme au début, tout le dos de votre camarade pour effacer tout ce que vous venez de faire avec les deux mains et pour finir dessinez une forme : un cercle, un carré, un triangle ou toute autre forme que vous choisirez pour la faire deviner à votre camarade.

Vous pouvez échanger les rôles.

AUTOMASSAGE



EXERCICE ÉNERGISANT

DURÉE : 4 à 5'

POSITION DE DÉPART :

posture assise confortable

PRÉCISIONS :

Accompagner dans le mouvement

OBJECTIF :

Détoxiner le corps, se réenergiser

mains -> doigts -> bras -> cuisses.
-> ventre -> poitrine -> yeux -> tempes
-> mâchoires -> nuque -> tête

Frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre. Puis vous allez les masser. Commencer par le pouce du bas vers le haut, masser avec énergie en passant plusieurs fois dessus. Ensuite massez l'index avec énergie de la même manière, le majeur l'annulaire et l'auriculaire. Restez environ 10 secondes sur chaque doigt. Quand la main est terminée, ouvrez, fermez-la 3 fois de suite, avec énergie. Puis, secouez-la bien.

Faites la même chose de l'autre côté.

Ensuite, tapotez vos bras, de l'épaule jusqu'au bout des doigts, avec la main qui tapote bien ouverte. Retournez vos bras pour passer dessous de chaque côté. Déposez vos mains sur les cuisses et frottez-les pendant quelques secondes. Maintenant, amenez-les sur le ventre et massez-le en formant des petits ronds qui vont dans le sens des aiguilles d'une montre. Concentrez-vous sur les sensations que cela procure. Même sur la poitrine.

Venez masser autour des yeux, en passant plusieurs fois avec le bout des doigts. N'oubliez pas les tempes, puis descendez vers les mâchoires et finissez par la nuque, massez vos cervicales. Redéposez maintenant les mains sur les cuisses, tournez la tête doucement dans un sens, puis dans l'autre.

Cet automassage est désormais terminé...

MASSAGE DE MAIN



main -> paume -> doigts
-> dos de la main -> déposer la main
-> massage de l'autre main

DURÉE : 4 à 5'

POSITION DE DÉPART :

Par 2, assis face à face

PRÉCISIONS :

Accompagner dans le mouvement.

OBJECTIF :

Détendre les mains, se faire du bien, être bienveillant.

Le masseur vient saisir la main (droite ou gauche) de son camarade. Il lui masse l'intérieur, la paume, délicatement puis passe sur chaque doigt : pouce, index, majeur, annulaire, et auriculaire. Attention avec beaucoup de douceur !
Continuez en caressant maintenant le dos de la main, doucement, lentement, et passer plusieurs fois dessus. Puis déposer la main de votre camarade sur son genou.
Celui qui vient d'être massé peut fermer les yeux pour ressentir et observer ses deux mains, la droite et la gauche.
« Y a-t-il une différence ? »
Le masseur prend l'autre main de son camarade et recommence en passant par la paume, puis les doigts et le dessus, avec la même délicatesse.
Ne vous pressez pas, prenez votre temps. Le massage est terminé.
Observez (les yeux fermés ou non) comment sont vos mains.
« Comment vous sentez-vous ? »
Vous pouvez échanger les rôles.

LES YEUX DANS TOUTES LES DIRECTIONS



EXERCICE DÉFATIGANT

Yeux -> haut -> bas ->
cotés -> cercles (à partir de 7 ans) -
> poser ses mains chaudes

DURÉE : 2 à 3'

POSITION DE DÉPART :

Assis ou debout

PRÉCISIONS :

Parler d'une voix calme et posée

OBJECTIF :

Détendre les yeux, les muscler et les stimuler

S'installer confortablement, les yeux ouverts.
La tête ne bouge pas.
Regarder en haut, en bas, en haut en bas (répéter 4-5 fois).
Regarder à gauche, à droite, à. Gauche, à droite (répéter 4-5 fois).
Faire de petits cercles dans un sens et dans l'autre (à partir de 7 ans).

Se frotter les mains pour les rechauffer et les appliquer sur les yeux en relâchant bien la tête.

Exercice qui amène au calme.

LE TRIANGLE



EXERCICE CALMANT

DURÉE : 2 à 3'

POSITION DE DÉPART :

Assis ou debout

PRÉCISIONS :

Parler d'une voix calme et posée

OBJECTIF :

Se concentrer, fixer le regard

Former un triangle avec les mains (montrer aux élèves)
Tendre les bras pour éloigner le triangle le plus possible.
Fixer le triangle du regard (les côtés puis le centre) pendant quelques instants.

- Rapprochez le triangle de vous.
- Observez-le de plus près.
- Fixez les côtés puis l'intérieur pendant quelques secondes.

Pendant l'exercice, bien penser à respirer tranquillement.

Finir en expirant par la bouche et relâchez les mains.

Masser doucement les yeux, les tempes, les mâchoires.

Si vous avez envie de bâiller, n'hésitez pas !

FROTTEMENT DES MAINS



EXERCICE CALMANT

DURÉE : 4 à 5'

POSITION DE DÉPART :

Assis ou couché

PRÉCISIONS :

Accompagner dans le mouvement.

OBJECTIF :

Se détendre pour mieux apprendre

- **Frottez** vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
- Les déposer quelques secondes sur la poitrine.
- **Frottez** les à nouveau et les déposer sur votre cou, puis sur vos joues, puis sur vos yeux.
- Cachez vos yeux dans vos mains bien chaudes, reposez vos yeux et restez un peu plus longtemps.
- **Frottez** à nouveau vos mains et posez-les sur vos oreilles, écoutez le silence.
- **Frottez** vos mains et posez-les sur votre ventre. Sentez votre ventre qui respire, qui se soulève et qui s'enfonce.
- Restez calme et sentez la chaleur de vos mains sur votre ventre.
- Sentez la détente. Appréciez ce moment.
- **Frottez** une dernière fois vos mains et massez vos yeux doucement.
- Étirez-vous en amenant les bras au dessus de la tête.
- Bâillez, soupirez, soufflez si besoin.
- Vous êtes prêt à travailler !