

## EXERCICES DE RELAXATION A LA MAISON

### Des exercices pour se calmer et se détendre

#### 1. Exercice de respiration

Intérêt : se calmer

Déroulement :

Etre confortablement assis, éventuellement les yeux fermés, les mains sur les genoux. Inspirer lentement par le nez, en gonflant le ventre, les poumons. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit, lentement. Avoir une respiration calme, se sentir calme, chercher à percevoir les bruits alentours.

#### 2. La respiration rafraîchissante

Intérêt : se calmer

Déroulement :

Allongé, debout ou assis, l'enfant sort la langue et l'enroule sur elle-même. Puis il respire profondément par la bouche : est-ce qu'il sent comme sa respiration devient fraîche ?

#### 3. Bâillement énergétique

Intérêt : se calmer, se détendre

Déroulement :

Fermer les poings. Avec les phalanges repliées, masser toute la mâchoire inférieure en appuyant fortement. Cela provoque des séries de bâillements qui apportent de la détente.

#### 4. La détente spontanée

Intérêt : se détendre physiquement

Déroulement :

Secouer les bras, les jambes en mouvements désordonnés. Laisser le dos, la nuque, se courber, se tordre comme on le désire. Faire quelques étirements des membres, du dos.

#### 5. Le clown

Intérêt : détendre les muscles du visage

Déroulement :

La langue : faire claquer la langue contre le palais. Faire avec la langue le tour de l'intérieur de la bouche; commencer par le palais puis les dents d'un côté, le bas de la bouche, les dents de l'autre côté ;

Tirer la langue très fort, essayer de toucher le nez ;

Le nez : yeux ouverts, plisser les narines très fort ; relâcher (plusieurs fois) ;

Fermer les yeux très fort, relâcher plusieurs fois ;

Fermer les yeux doucement et diriger le regard vers l'avant ;

Terminer en posant les mains sans appuyer sur les yeux ouverts, les fermer, maintenir la position quelques instants

#### 6. Le masque

Intérêt : détendre les muscles du visage

Déroulement :

Ouvrir la bouche lentement ; la refermer (cela peut provoquer des bâillements)

Sourire en serrant les dents, relâcher - plusieurs fois

Remonter les commissures des lèvres, le plus haut possible (les yeux sont presque fermés), relâcher - plusieurs fois

A l'inverse, faire la moue, les commissures des lèvres sont tombantes – plusieurs fois

Ouvrir la bouche en grand rapidement – plusieurs fois

Détendre son visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.

## **7. La fourmi**

Intérêt : décontraction des mains et des bras

Déroulement :

Debout les bras le long du corps. Toucher avec une main son épaule, son coude, son poignet, les pliures de ses doigts et le bout des doigts – Faire la même chose avec l'autre main.

Les bras le long du corps, fermer les yeux et imaginer qu'une fourmi partant de l'épaule descend doucement jusqu'au bout des doigts. Inversement la fourmi part du bout des doigts et remonte jusqu'à l'épaule, ouvrir les yeux (dire : « je la sens sur mon épaule, elle descend, descend, je la sens sur mon coude, elle descend... )

Balancer les deux bras ensemble sur le côté de droite à gauche plusieurs fois. De même d'avant en arrière les bras pendants, les fourmis sont au bout des doigts, on veut les faire tomber.

## **8. Le poisson**

Intérêt : détendre la nuque, les épaules

Déroulement :

Couché à plat ventre sur le sol, bras le long du corps, paumes et mains tournées vers le haut, jambes jointes, lever une jambe en inspirant, expirer en la descendant lentement. Lever l'autre jambe. A faire 5 ou 6 fois.

Toujours à plat ventre, les jambes jointes, placer les mains à plat sur le sol au niveau des épaules. Lever la tête et soulever les épaules et le buste en inspirant. Rester dans cette position en bloquant la respiration puis revenir lentement sur le sol. Expirer - recommencer 5 ou 6 fois.

Rester allonger sur le sol couché à plat ventre, jambes jointes, bras le long du corps. Amener ses pieds aux fesses. Attraper ses pieds avec ses mains. Inspirer en levant la tête et en tendant les jambes. Relâcher en expirant. Recommencer 5 ou 6 fois.

## **9. La boule**

Intérêt : assouplit mains et poignets. Apporte au corps une détente générale

Déroulement :

Avec une balle de tennis (ou une clémentine)

La malaxer vigoureusement.

La prendre entre les deux mains et la faire tourner avec la paume droite dans un sens puis dans l'autre – idem avec l'autre paume.

La poser au sol ou sur la table, la faire tourner dans un sens puis dans l'autre puis avec l'autre paume.

Prendre une deuxième boule, faire l'exercice avec les deux mains : les deux mains tournent dans le même sens, à droite et à gauche, puis en sens contraire

Terminer en posant les deux mains détendues sur chaque boule.

## **10. Mes pieds**

Intérêt : calme en faisant porter l'attention sur une partie du corps. Il fait prendre conscience de toutes les parties de ses pieds

Déroulement :

Assis sur une chaise, poser les pieds à plat sur le sol

Appuyer le talon, puis la plante, puis les orteils et relâcher progressivement la pression en commençant par les orteils (3 fois)

Soulever les pieds du sol, les secouer rapidement, leur faire faire un mouvement de rotation – plusieurs fois

Assis par terre, jambes allongées, attraper les orteils : main droite attrape tous les orteils du pied gauche et les tirer vers soi. Faire la même chose avec l'autre pied.

Prendre les orteils les uns après les autres et les tirer à soi de la même manière.

Attraper un objet souple (foulard...) avec ses orteils puis relâcher.

Allongé par terre fermer les yeux, bouger lentement et souplement les doigts de pied. Rester immobile quelques instants.

## **11. Le chef indien**

Intérêt : dynamise, fortifie les jambes, permet une bonne tenue du dos

Déroulement :

Assis par terre, le dos bien droit, les jambes allongées.

Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes de pied l'une contre l'autre.

Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps.

Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer les genoux sur le sol

Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit

Allonger les jambes, les détendre – recommencer deux ou trois fois.

## **Des exercices pour améliorer sa concentration**

### **12. L'éléphant**

Intérêt : coordination, concentration

Déroulement :

Mettre l'oreille gauche sur l'épaule gauche, suffisamment près pour qu'une feuille de papier puisse tenir entre les deux. Tendre le bras gauche comme s'il s'agissait d'une trompe. Les genoux décontractés, le bras trace un huit couché dans le champ médian en commençant par le milieu pour aller vers la gauche. Les yeux suivent le mouvement. Pour une meilleure efficacité, le mouvement doit être effectué lentement, de trois à cinq fois l'oreille gauche sur l'épaule gauche puis de l'autre côté.

### **13. Le crayon**

Intérêt : améliorer la motricité fine et la concentration

Déroulement :

Assis à une table, tenir un crayon devant soi en l'air par un bout avec deux doigts. Deux autres doigts de l'autre main viennent attraper le bas du crayon, lâcher le haut du crayon pour laisser le crayon tomber vers le bas. La main libre reprend à chaque fois le bas du crayon. Le crayon ne doit pas tomber par terre.

### **14. Psychomotricité fine**

Intérêt : améliorer la dextérité

Déroulement :

Comptez avec les doigts, chaque doigt touchant le pouce, alternativement. Une main puis l'autre.