

LE PAPILLON



Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant «raidir» l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



1 Tu t'assois en tailleur comme un petit indien, les deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.



5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...

6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !



Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.



1 Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...

2 Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.



3 Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...



4 Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !

5 Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.



6 Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !

7 Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras détendus, tu respires doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.



La boule de neige

Une posture qui développe les capacités sensorielles de l'enfant : il perçoit la chaleur, lors de la contraction musculaire, et la fraîcheur, dans la détente.

1 Brrrr... il fait froid !
Ton corps est tout enroulé,
serré et rectoquillé,
comme une boule de neige.



2 Oh, un rayon de soleil
vient d'arriver ! Maintenant,
la neige fond doucement.
Tout ton corps se détend.



3 Le soleil brille de plus en plus fort...
Tu reviens sur le dos.
Tes bras sont écartés,
ton corps est relâché.
On dirait presque que tu dors...



4 La nuit tombe, le froid revient.
Tu redeviens une boule de neige.
Et te voilà tout enroulé,
sur le côté opposé.



5 Un jour nouveau se lève.
Avec la chaleur du soleil,
peu à peu, ton corps se détend.
Tu te sens fondre, c'est rigolo !



6 Et te voilà à nouveau allongé sur le dos,
aussi étalé qu'une flaque d'eau.
Tu sens ton corps bien réchauffé.
Ce soleil, quel trésor !



Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

1 Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



2 Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...

3 Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !



4 Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

5 Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «Ici, c'est chez moi !»



6 Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...

