

# 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 paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



**1** Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.

**2** Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



**3** Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarter lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



**4** Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

**5** ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de « faire la roue » !



**6** Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respires tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

## 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 sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuisses. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.



- 1** Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.



- 2** Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.



- 3** En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.



- 4** Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !



- 5** Puis, en tournant ta tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...



- 6** Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.



## 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 petit cochon

Cet enchaînement permet un automassage du bas du dos, ce qui supprime d'éventuelles tensions. En plus d'amuser les enfants, il est excellent pour muscler le dos !

**1** À quatre pattes, comme bien d'autres amis de la ferme, tu es un petit cochon tout rose et tout rond !



**2** En déplaçant le poids de ton corps vers l'avant, visage vers le ciel, tu inspires profondément. Hmm... quel bon bol d'air !



**3** Tu t'étires maintenant vers l'arrière en rentrant bien ton menton et tu montes vers le ciel ta drôle de queue en tire-bouchon !



**4** Le poids de ton corps revient au centre, tu gardes le dos bien droit, tu sens plein de force en toi, jusqu'au bout de tes doigts...

**5** Tu plies tes coudes et tes genoux... Tu te prépares à prendre un bain de boue...



**6** Et hop, tu roules sur le côté, les quatre pattes en l'air, toujours pliées.

**7** Grouik grouik ! Tu gigotes et tu frottes sur le sol tout le bas de ton dos, c'est rigolo ! Tu peux le refaire en roulant de l'autre côté !





## 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...





# LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante,  
à éviter avant le coucher !

**1** Bien assis sur tes fessiers,  
bras et jambes tout relâchés,  
tu te sens en paix.



**2** Derrière toi, tu poses les mains,  
tu prépares les escaliers  
du toboggan que tu deviens !

**3** Pointes de pieds bien tendues  
et jambes très serrées,  
te voilà prêt à te soulever,  
en contractant bien tes fessiers.



**4** Tu soulèves tes fesses  
de plus en plus haut,  
pour faire un toboggan  
très très beau !



**5** Jambes tendues  
et mains en appui,  
tu regardes le ciel infini...  
Comme ce toboggan  
est joli !



**6** Puis en expirant,  
tu redescends ton corps  
tout doucement.  
Tu te reposes...  
un petit moment,  
avant de le refaire  
une ou deux fois encore.