

Activités « zen » pour Petits et Grands

*Chers parents, les « jeux » de relaxation apporteront les effets escomptés grâce à la régularité avec laquelle vous les présenterez à votre enfant.
Prenez la bonne habitude d'en faire un peu tous les jours...*

Objectifs :

- Développer l'ancrage en apportant force et confiance
- Relâcher ses émotions et les libérer

1- version... papillon ! (à partir de 6 ans)

“Installe-toi assis, en posture du papillon, plantes de pied l'une contre l'autre, les genoux descendent doucement sur les côtés. Ton dos est bien droit, tes mains attrapent tes pieds. Tu peux tranquillement fermer les yeux ou regarder au sol juste devant toi...

Dans cette position, respire profondément 5 fois en comptant dans ta tête.... ton corps est détendu... Les yeux toujours fermés, tu vas imaginer un papillon... Pour l'instant ne dis rien, c'est juste dans ta tête – après l'histoire, tu pourras raconter comment tu imagines ton papillon.... Ferme les yeux... et choisis la couleur de ton papillon, la taille de ses ailes, de ses antennes... Imagine ton papillon et respire profondément... Tout doucement, tu peux battre des ailes avec tes genoux et imaginer que ton papillon s'envole dans les airs... Le soleil brille et réchauffe tout ton corps... Ton papillon vole de plus en plus haut... Il se sent heureux et libre, et toi aussi tu te sens heureux et libre comme ton papillon... Il vole de plus en plus haut...il traverse les nuages pour finir par disparaître ...

À ton rythme, tranquillement, respire 5 fois en comptant dans ta tête et ouvre les yeux.

Te voilà bien détendu pour mieux continuer ta journée !
Tu peux maintenant décrire ou dessiner comment était ton papillon...

2- version... yoga (pour les enfants à partir de 3 ans)

La grenouille

Mets toi en position de grenouille, puis saute 2 ou 3 fois en te déplaçant en avant, et enfin reste immobile, avec le geste de retour au calme (paumes des mains l'une contre l'autre). Puis, prends 3 grandes respirations du ventre jusque dans le poitrine.

LA GRENOUILLE + NAMASTÉ



Le tapis volant (à partir de la naissance)

Vous êtes en position allongée sur le sol sur le dos, avec votre enfant couché à plat ventre sur votre ventre. Lors de ce moment câlin, vous respirez en sentant vos ventres en contact qui se gonflent et se dégonflent, vous pouvez vous imaginer voler dans les airs. (Pour les plus grands, chacun est sur son tapis.)

TAPIS VOLANT



3-Version...Ma bulle de tranquillité (à partir de 6 ans)

Objectif :

-Se recentrer et se sentir protégé. (Un exercice utile lorsque votre enfant se sent inquiet)

« Ferme les yeux, inspire lentement par le nez et expire doucement par la bouche. Imagine une grande bulle qui se forme autour de toi et qui va t'envelopper complètement. »

Proposez à votre enfant de se calmer et dites lui qu'il peut se sentir rassuré dans cette bulle de tranquillité.

Pour l'aider à visualiser cette bulle protectrice, vous pouvez lui proposer de la dessiner en traçant un cercle autour de lui. L'enfant restera le temps nécessaire dans ce cocon, les yeux fermés, jusqu'à ce qu'il se sente parfaitement apaisé et relaxé.

4-Le ciel enchanté Par Stéphanie couturier (à partir de 6 ans)

Ferme les yeux...

Prends 3 grandes inspirations, l'air entre par ton nez, puis tu souffles par ta bouche le plus longtemps possible...

Une deuxième fois...puis une troisième fois...

Respire ensuite normalement..

Maintenant, imagine l'histoire que je vais te raconter...

Tu vas partir dans le ciel enchanté... un nuage blanc nacré vient te chercher... tu montes dessus...il t'emporte tranquillement vers le ciel...vers le ciel enchanté..

Le nuage est douillet..confortable..tu peux t'asseoir ou t'allonger, comme tu veux...

Tu t'aperçois que le ciel est de plusieurs couleurs..Il y a du rose.. du orange... du jaune à certains endroits...parfois même un peu de bleu ou de violet...

Les couleurs sont magnifiques...c'est comme si tu étais dans un arc-en-ciel...

Tu vois des oiseaux autour de toi...des oiseaux multicolores...leur chant est agréable...comme une belle mélodie.

Les oiseaux volent doucement...certains viennent se reposer sur le nuage...

L'un d'eux vient t'offrir une petite graine...une petite graine dorée...

Tu décides de la manger...et tu vois ton corps tout entier devenir doré...

Petit à petit, tes doigts deviennent des plumes, tes bras, des ailes...ton corps s'est transformé en un magnifique oiseau doré...avec quelques plumes bleues...quelques plumes jaunes...quelques plumes orangées...

Tu décides de suivre tes nouveaux amis...et tu te lances dans le ciel...

Tu sens l'air autour de toi...ton corps est léger...

Tu glisses dans les airs et tu bats doucement des ailes...

Tu essaies de bien ressentir tes battements d'ailes...et le bien être que tu éprouves en volant...

Tu virevoltes...tu fais de jolis tours et tu te sens bien...merveilleusement bien...

Puis tu te mets à voler de plus en plus vite...et tu sens le vent sur ton visage...dans tes plumes, c'est très agréable d'aller vite...d'être précis dans tes mouvements...

Tu ralentis ton vol...fais demi-tour...et reviens vers le nuage pour un repos bien mérité...

Tu t'allonges tranquillement...petit oiseau doré sur le nuage nacré...

Tu allonges tes ailes...tu laisses ta tête reposer sur le côté...ton corps redevient progressivement celui d'un enfant...

Tu ressens le contact de ton corps d'enfant sur ce nuage moelleux...

Doucement, ce nuage blanc nacré te ramène chez toi, te dépose sur ton lit et disparaît...

Tu te retrouves dans ton lit douillet, au chaud sous ta couverture, comme si tu étais encore sur le nuage...

Tu sais maintenant que lorsque tu en auras envie, tu pourras repartir dans tes rêves vers le ciel enchanté...

5-Le massage

Le massage (du cuir chevelu, du dos, des mains) : ils libèrent de l'endorphine et de la dopamine. Idéal pour améliorer l'humeur.

Petites choses à savoir avant de commencer un massage :

Toujours demander l'autorisation

Toujours garder le contact avec la personne que l'on masse. Plus clairement on peut retirer une de ses mains mes jamais les 2 à la fois.

Vous pouvez utiliser des objets pendant le massage : 1 petite balle, 1 écharpe (balancement des jambes et des bras)

6-Les mandalas

Le mandalas de couleur permet de se recentrer, tu focalises alors ton attention sur une seule chose à la fois. (à colorier de préférence de l'extérieur vers l'intérieur).



Pendant que tu dessines, tu peux diffuser une musique douce...

Tu trouveras des mandalas sur les sites de coloriage à imprimer, mais tu peux également les dessiner toi-même.

7-Quelques astuces...

L'étoile de mer

Prends la position d'une étoile de mer... écarte tes bras et tes jambes et étire toi le plus possible en contractant tes muscles, bloque ta respiration... puis relâche ta respiration et tout tes muscles comme si tu étais une poupée de chiffon...

Le pouce au chaud et la langue au palais

Referme tes doigts sur tes pouces, et colle ta langue au palais. Respire calmement. Cette technique te permet de retrouver ton calme rapidement !

Le bâillement

Ouvre grand la bouche et provoque un bâillement. Tu verras, c'est super efficace !

Quelques idées de lecture...

- *Calme et attentif comme une grenouille d'Éline Snel*
- *Mes premiers moments de relaxation – Éditions Milan*
- *La musique de mes émotions – Éditions Milan*
- *Le grand livre du yoga pour les enfants – 50 postures et une infinité de possibilités – Éditions Mango*
- *Mon cours de relaxation pour les enfants de Stéphanie couturier édition Marabout (extrait ci-dessus, « le ciel enchanté »)*