

Relaxation Yoga

Ce dont j'ai besoin

Les exercices de yoga



LE BONHOMME DUR ET MOU

Objectif : prendre conscience des parties principales de son corps en les détendant point par point, jusqu'à la relaxation totale.

Allongé sur le sol, jambes et bras écartés, se faire « tout mou ».

Crisper (ou les rendre durs) les orteils en inspirant, relâcher en expirant.

Crisper les mollets (ou les rendre durs) en inspirant, relâcher en expirant.

Rentrer le ventre (le rendre dur) en inspirant, relâcher en expirant.

Serrer les bras le long du corps, paumes vers le haut, replier et crisper les bras, mains aux épaules en inspirant, relâché en expirant.

Hausser les épaules en inspirant, relâcher (les laisser tomber) en expirant.

Tendre le cou en tirant la tête vers le haut en inspirant, relâcher en expirant.

Froncer tout le visage en fermant les yeux très fort en inspirant, détendre en expirant.

Ouvrir la bouche lentement, largement plusieurs fois et bâiller

Sentir tout son corps sur le sol, s'enfoncer dans le sol (comme une main dans le sable) et rester 5 minutes les yeux fermés.

L'ARBRE

Objectif : aide à se calmer

Mettre les mains sur les pieds.

Se relever et aller tendre les bras tout en haut.

Soit, sur la pointe des pieds, se faire le plus grand possible ; soit, mains jointes en haut (comme une fusée) et tenir en équilibre sur un pied.

ME DEPLISSE

Les enfants sont assis (au sol ou sur une chaise), mains sur les cuisses.

Ils ont le dos bien droit. Ceux qui le souhaitent peuvent fermer les yeux.

- On bâille en ouvrant bien la bouche. On ne met pas ses mains devant la bouche et on a le droit de faire du bruit en bâillant, mais sans crier.
- Avec ses doigts, on déplisse son front du haut vers le bas. (Lisser la peau en partant de la plante des cheveux et en descendant jusqu'aux sourcils.) et du milieu vers l'extérieur. (Lisser la peau en partant du milieu du front jusqu'aux tempes.)
- On gonfle ses joues et on les dégonfle en soufflant doucement avec la bouche. (Plusieurs fois.)
- On tourne doucement sa tête à droite (ou vers la fenêtre, la bibliothèque, le radiateur, etc. – toute chose située à droite). On tourne doucement sa tête à gauche. On replace sa tête de face.
- On fait des ronds très lentement avec sa tête.
- On souffle doucement et lentement, comme si on soufflait sur une bougie.
- On lève les épaules en rentrant le cou. On baisse les épaules, très bas, de plus en plus bas (3 fois).
- On étire tout son corps en bâillant.