

**Début de
matinée**

Automassages
Exercice1
Exercice4

**Fin de
matinée**

Massage
Exercice5
Relâchement
Exercice7

**Milieu
d'après-midi**

Evacuation du
trop plein
d'énergie
Exercice3

Etirements
Exercice2

**Milieu de
matinée**

Temps de relaxation
balayage corporel

**Début
d'après-midi**

**Fin d'après-
midi**

Massages
Exercice5
Exercice6

Pour une belle journée :

des exercices pour évacuer le trop plein d'énergie, s'apaiser...

Mini DO-IN « se vider pour mieux se remplir »

Pour démarrer la journée, du temps retrouvé pour soi

Buts d'action

- Éliminer la « mauvaise énergie, l'énergie inutile... ».
- Dynamiser, faire circuler l'énergie utile par des auto-massages.

Organisation À l'extérieur ou dans une pièce suffisamment grande et aérée. Enfants debout, espacés et décalés. L'enseignant guide les auto-massages par la voix et les gestes.

Déroulement

Membres supérieurs

1 - Frictionner les épaules de façon circulaire jusqu'à l'extrémité des doigts, avec les mains.



2 - Frictionner les paumes de main jusqu'à une sensation de chaleur.

3 - Presser à l'aide de la pince digitale (pouce-index) l'espace entre les doigts.

4 - Réaliser des percussions sur les ongles, en se tapotant le bout des doigts.

5 - Glisser une main sur l'autre, puis remonter le long du bras jusqu'au visage.

6 - Croiser les doigts et tendre les paumes vers le haut puis l'avant.

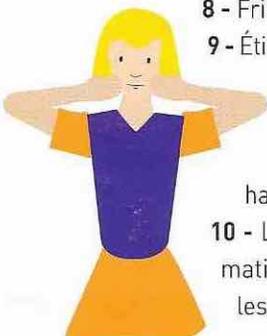
Visage

7 - Frictionner le front.

8 - Frictionner les yeux.

9 - Étirer la racine du nez : pincer le nez d'une main et étirer en même temps le front vers le haut, de l'autre main.

10 - Lisser les arcades zygomatiques (pommettes) avec les deux index.



11 - Frictionner sur la peau, la racine de chaque dent en partant des racines jusqu'à la commissure des lèvres.

12 - Frictionner les mâchoires, les oreilles, le crâne et le cuir chevelu de façon énergique.

Membres inférieurs



13 - Glisser les mains sur les jambes postérieurement puis latéralement : commencer par les fessiers, descendre sur les jambes jusqu'aux pieds puis remonter des pieds jusqu'en haut des cuisses,

14 - Réaliser des percussions sur tout le corps (antérieures, latérales et postérieures).

15 - Produire des petites percussions de pieds sur le sol.

16 - Frictionner chaque pied comme les mains (cf. 2, 3, 4) assis au sol.

Terminer par un étirement global de tout le corps (couché, assis ou debout) avec soupirs et bâillements.

Consignes

Insister sur le silence pour faciliter la prise de conscience. Guider le « parcours » en prenant le temps de nommer chaque partie du corps massée. Après l'exercice, rester dans le silence à l'écoute de son corps. Faire évoquer les ressentis des enfants. Il est souhaitable de réaliser l'ensemble des exercices. Cependant, chaque zone peut-être travaillée séparément.

Variantes

Membres et visage peuvent être travaillés, assis en classe.



Terre et Ciel

But d'action Chercher l'étirement complet en mettant les groupes musculaires en opposition.

Organisation Enfants placés debout, à l'intérieur d'une grande salle.

Déroulement Chaque posture d'étirement s'accompagne d'une flexion des jambes, pour un meilleur ancrage au sol tandis que le haut du corps « pousse » vers le ciel. Démarrer en inspirant, expirer à l'étirement puis inspirer au relâchement.

Consignes Travailler chaque posture en insistant sur l'opposition des groupes musculaires. Les réaliser 3 fois de suite.

Variante Enchaîner les postures comme un film, chercher le « beau ».

« 10 postures du Yoga Taoïste »

1 - Mains jointes devant la poitrine, exerçant une pression l'une sur l'autre.



2 - Paumes de mains poussant vers la terre ou le ciel.



3 - Combinaison des poussées vers le ciel et la terre.



4 - Poussée des mains sur les côtés.



5 - Poing fermé en contact avec l'autre main ouverte, exercer une pression puis changement de main.



6 - Main qui attrape l'autre au niveau des 1^{ères} phalanges pour provoquer un étirement.



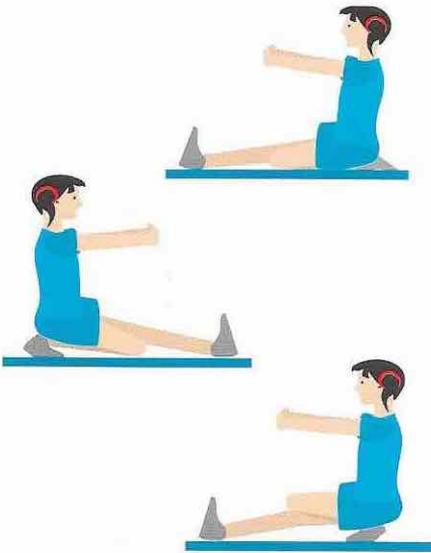
7 - Assis, tronc et jambes à l'équerre, joindre les pieds en flexion. Poings au sol, chercher à surélever le bassin du sol en poussant sur les poings.



8 - Assis, attraper une jambe, au niveau du pied, de la cheville ou du mollet, en maintenant l'équilibre du tronc. Main droite avec jambe droite puis inversement.



9 - Doigts entrelacés et paumes de mains tendues vers l'extérieur, pousser les paumes vers l'avant. 3 variantes au niveau de la jambe fléchie. Changer la jambe tendue.



10 - Position debout, bras levés puis basculer vers l'avant, pour attraper ses chevilles en poussant le bassin vers le haut. Garder les jambes tendues.



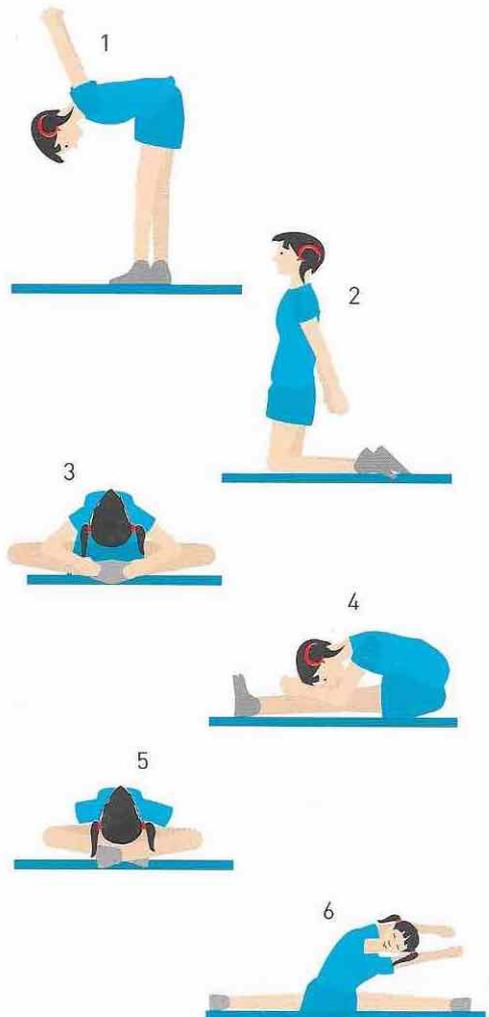
Les 6 postures

Buts d'action Étirer les chaînes musculaires et drainer l'énergie de notre corps au travers des différents méridiens.

Organisation Les 6 postures peuvent être réalisées sur une même séance ou bien par deux, à divers moments de la journée (début, fin de matinée et fin de journée).

Chaque posture s'effectue sur 3 respirations complètes (inspiration et expiration) et se répète au moins 3 fois.

Consignes Respirer profondément et maintenir l'étirement pendant les 3 respirations. Accepter ses limites dans l'étirement et ne pas au-delà de la première douleur. L'enfant écoute ses ressentis après chaque série.



Libération Articulaire

But d'action Mobiliser toutes les articulations des pieds à la tête en respectant leur physiologie.

Organisation Debout, en appui sur ses deux pieds légèrement écartés.

Déroulement Être à l'écoute des sensations de son corps (ses appuis, sa verticalité...).

Mobiliser les articulations une à une, en partant des pieds et en remontant jusqu'à la tête :

- Côté droit, puis côté gauche pour les membres inférieurs : orteils, cheville, genou, hanche (la jambe d'appui peut être légèrement fléchie pour plus de confort).
- Bassin : mouvements en avant, en arrière, à droite, à gauche. Effectuer des cercles, des huit... « Faire danser le ventre ».

Mobiliser toutes ces articulations en même temps : « Le bonhomme en caoutchouc ».

Mobiliser les articulations des membres supérieurs : les doigts (bras pendants), les poignets, les coudes, les épaules, le cou, la mâchoire « concours de grimaces » : tirer la langue..., la colonne vertébrale : flexion, extension, rotation (les rotations s'effectuent pieds au sol, par des balancements de droite à gauche, les bras accompagnent le mouvement).

On retrouve sa verticalité, on procède à une écoute de son corps (ses sensations, la qualité de ses appuis...).

Consignes L'enseignant guide la progression des mouvements. Il veille à ce que les enfants les exécutent avec lenteur et dans le respect de la physiologie des articulations. Les mouvements sont rythmés par la respiration.

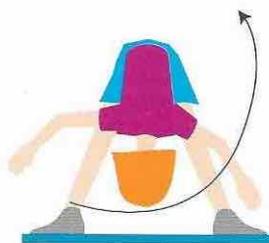
Le pantin désarticulé

But d'action Mettre en mouvement harmonieux chaque articulation du corps.

Organisation À l'intérieur d'une pièce suffisamment grande, mettre les enfants debout, espacés et décalés.

Consignes Rester en communication non verbale. Sans déplacement et sans guidage de l'enseignant, l'enfant met en mouvement l'ensemble de ses articulations.

Les enfants peuvent trouver seuls, des mouvements en gardant comme principes de réalisation : harmonie et souplesse comme une danse, un film au ralenti.



Promenade des doigts : « la toilette »

Buts d'action Masser le visage en insistant sur chaque zone, prendre le temps de les différencier.

Organisation En classe, assis à sa place. L'enseignant, placé devant le groupe, guide par la voix et le geste, l'auto-massage du visage.

Déroulement

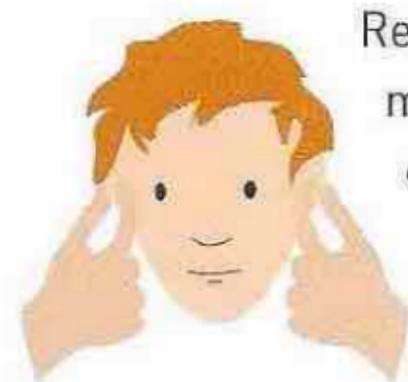
Chronologiquement :

Placer les doigts en contact avec le front, les déplacer sur toute la surface par petits mouvements circulaires...



Avec deux doigts (index et majeur) sur le pourtour des yeux, sentir la cavité de l'oeil, enchaîner plusieurs fois pour descendre progressivement sur les côtés du nez...

Tirer les racines du nez par frottement à l'aide des majeurs...
Continuer la promenade...
Masser les gencives en insistant sur chaque racine de dents, en haut, en bas...



Remonter en insistant sur les mâchoires pour découvrir les oreilles. Par pincements et frottements, faire rouler les lobes des oreilles entre les deux doigts...

Faire le tour de l'oreille...
Poursuivre son chemin, remonter sur les tempes pour découvrir le cuir chevelu.
Terminer avec tous les doigts par un massage doux du cuir chevelu, de l'ensemble de la tête jusqu'au cou.



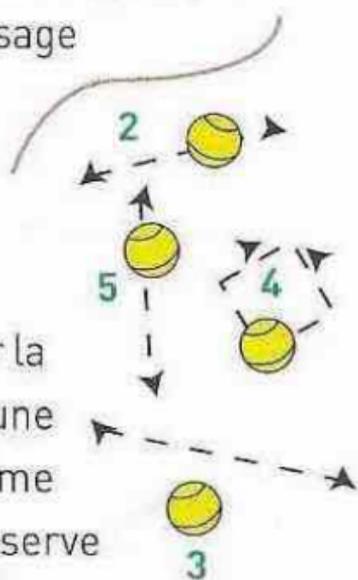
Après l'exercice, rester un moment en silence pour « écouter » son visage

Les « roulés » bienfaits du dos

But d'action Faire rouler la balle sur le dos pour réduire le tonus musculaire.

Organisation Par deux, un masseur, un massé. L'exercice peut se faire debout ou assis. L'enseignant guide la promenade. Le masseur place la balle sur l'omoplate de son partenaire. Pour le cycle 1, faire des panneaux visualisant le dos et les deux triangles des omoplates.

1 - Massage général, faire rouler la balle sur l'omoplate. **2** - Massage latéral haut. **3** - Massage latéral bas. **4** - Massage circulaire. **5** - Massage vertical.



Consignes

Ne pas faire rouler la balle sur la colonne vertébrale. Masser une omoplate. Le massé exprime son ressenti, le masseur observe le résultat de son massage (le côté massé est plus bas car il est relâché).

Faire rouler la balle lentement en gardant la main tendue.

Possibilité de faire dessiner par les enfants, leur dos avec les omoplates.



« Auto-massage des pieds »

But d'action Masser ses pieds pour stimuler les organes et éliminer les toxines.

Organisation Dans une salle, enfants assis, pieds nus sur des tapis. L'enseignant placé devant le groupe guide par la voix et le geste, l'auto-massage.

Déroulement Commencer par un pied puis l'autre. L'auto-massage se réalise avec les deux mains. Le genou du pied à masser est fléchi.

1 - Faire rouler chaque orteil entre les pouces et les index.

2 - Pincer légèrement l'espace entre les orteils (interstice).

3 - Écarter les orteils les uns des autres.

4 - Glisser les mains, en partant des orteils pour passer par le dessus du pied jusqu'à la cheville, en exerçant une légère pression.

5 - Remonter les mains sur les côtés du pied jusqu'à la cheville, en exerçant une légère pression.

6 - Masser la plante du pied en partant de l'insertion des orteils jusqu'au talon, avec les deux pouces.

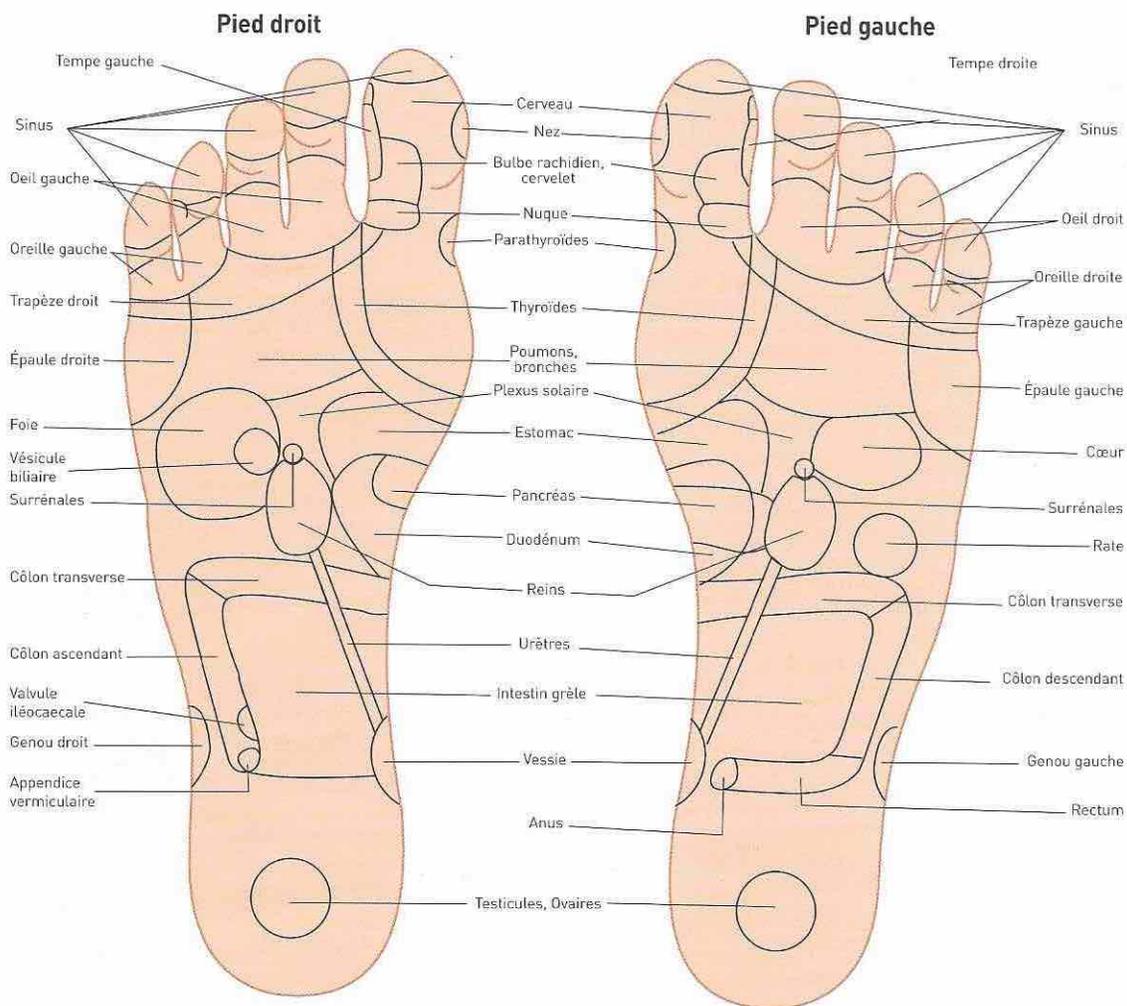
7 - Saisir la cheville d'une main et taper la plante du pied avec l'autre.

8 - Saisir la cheville avec les mains et secouer le pied.



Annexe

Réflexologie plantaire : Thérapie manuelle de points réflexes situés sous les pieds, cette technique de médecine chinoise apporte des effets relaxants par le massage de zones, représentant divers organes ou parties du corps humain (Cf. cartographie ci-dessus des zones réflexes).



Lâcher - prise

But d'action Provoquer un relâchement musculaire soudain après une posture.

Organisation et déroulement

À l'intérieur d'une pièce suffisamment grande, mettre les enfants debout, espacés et décalés. Sur place, les enfants choisissent une posture : bras levés. Au signal de l'enseignant (frappé de mains), relâcher le plus rapidement possible la contraction musculaire en fléchissant le haut du corps, bras ballants et en expirant. Reprendre l'exercice en changeant de posture.

Consignes Au mouvement de l'élévation des bras, inspirer par le nez. Au « lâcher-prise », expirer par la bouche en laissant partir un son, un soupir de soulagement.

Variante Rajouter après « l'inspire », un temps de blocage en apnée.



Voyelles vibrantes

But d'action Sautiller sur place en laissant partir des sons que l'on cherche à tenir, à faire vibrer.

Organisation et déroulement

Élèves debout, le corps relâché. L'enseignant fait l'exercice en même temps que les enfants qui sautillent sur place. Il guide la projection de la voyelle en insistant sur la vibration du son :

- A...Aaaa...a
- É...Éééé...é
- O...Oooo...o
- I...Iiii...i
- U...Uuuu...u



Consignes Ressentir que les sons partent du ventre. Dans un premier temps, effectuer l'exercice en dissociant bien les voyelles. Dans un deuxième temps, enchaîner les voyelles sans s'arrêter. À la fin de l'exercice, prendre un temps d'écoute, en retrouvant la posture des triangles (cf. « Un corps pour se connaître »).

Le dragon

But d'action Libérer son trop plein de tensions.

Organisation et déroulement

Enfants debout.

Les enfants se positionnent pieds décalés, solides sur leurs appuis, les poings fermés, bras collés à la poitrine « en garde ».

1^{er} temps :

- Inspirer en se contractant fortement.
- Expirer en propulsant les bras vers l'avant, mains ouvertes. Le visage est grimaçant (langue tirée, yeux écarquillés, libérer un cri...) « faire sortir le dragon qui est en soi ».

2^{ème} temps :

- inspirer en reprenant la position de garde
- expirer en relâchant les bras calmement.

