Séances de pratiques corporelles de bien-être
Exemples de cartes

Les cartes peuvent servir de support à un travail sur la consigne en maîtrise de la langue .

Bonjour Au revoir

Dire bonjour à la nouvelle journée et au revoir aux tracas
- en s'étirant (écarter puis monter les bras)
- en se recentrant : joindre les mains bras tendus au-dessus de la tête et descendre mes mains jointes au niveau du sternum, rester dans la position 5 secondes (on peut fermer les yeux).
- Recommencer 3 à 5 fois.

Le ballon

Gonfler le ballon :
- Ecarter légèrement les pieds,
- Inspirer très profondément en écartant les bras du corps.

Dégonfler le ballon
- Relâcher en expirant d'un seul coup.

L'arbre dans le vent

Vous êtes un arbre, debout, droit et détendu, les pieds légèrement écartés, bien ancrés dans le sol, comme les racines d'un arbre.
Laisser le corps se balancer en expirant aussi loin que possible,
- vers l'avant,
- sur les cotés,
- en arrière (*selon le souffle du vent*)
  - d'abord à partir de la taille
  - Puis à partir des chevilles
- Varier la direction du vent

La montagne

Vous êtes une montagne… mettre une main sur le sommet de la montagne (fontanelle)
- Pieds écartés (largeur du bassin), genoux souples, bras le long du corps, fontanelle qui touche le plafond.
- Respirer profondément.
- Faire circuler le souffle
  - des pieds à la tête (inspirer),
  - de la tête aux pieds (expirer)

comme un petit animal qui court sur la montagne.

La demi-lune

Assis ou debout, le dos droit
- Lever le bras gauche, paume tournée vers le haut,
- Incliner le buste vers la droite.
- Respirer dans la position
- Revenir dans l'expiration
- Même chose avec bras droit

Le bambou, le roseau

Ecarter les pieds (largeur du bassin) bien ancrés dans le sol, comme les racines d'une plante.
- En inspirant, élever les bras, doigts croisés, paumes vers le haut
- En expirant pousser les paumes vers le haut (bras contre les oreilles), respirer dans la position

La bulle

Vous êtes dans votre bulle. Vous faites des mouvements ronds des bras qui en fond le tour et enveloppent
- D'abord la tête
- Puis le torse
- Et les bras

La petite marche

Debout derrière sa chaise
Enchaînement, sur place, mains sur le dossier de la chaise
- Marche rapide
- Puis de plus en plus lente, jusqu'à l'arrêt.

Le pharaon sur son trône

Assis, dos droit, mains ouvertes sur les genoux, bras légèrement pliés.
Placer la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et pousser le sommet du crâne vers le haut.
Yeux fermés, visage détendu, respirer calmement
-

Je me grandis

Etirer l'ensemble du corps
- Doigts croisés, paumes tournées vers le haut,
- jambes tendues,
- Sur la pointe des pieds ou pieds à plat sur le sol.

Le demi-lotus

Fléchir le genou et poser le dessus du pied sur la cuisse opposée.
Respirer dans la position.
Même chose avec l'autre jambe.
Pour augmenter l'étirement, pousser doucement le genou fléchi vers le sol.

La promenade en voiture

Assis et comme en voiture sur un chemin cahoteux, bouger son dos de toutes façons possibles (rond, droit, incliné, plat, creux) sans bouger les fesses puis courber le dos vers avant,
sur les cotés, en arrière,
relâcher.

Mmmmmmm

Emettre le son « mmmmmmm », bouche fermée, une main sur la gorge pour sentir la vibration, tous ensembles.
Le son monte puis descend progressivement.

mmmmmmmmmmmmmm

Se faire le film

Les yeux fermés « visionner » le déroulement de l'enchaînement des postures : le début, les différentes étapes, l'espace, les autres, … la fin…