

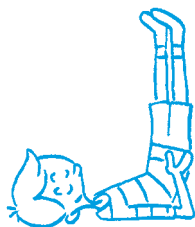
3 Les enfants vont inspirer de nouveau, à partir de la position du chien, puis vont pousser le sol avec la paume des mains. Naturellement, ils vont tirer leur postérieur en arrière et se retrouver sur la pointe des pieds. Ils finissent avec les bras tendus, dans l'axe du dos. Dans cette posture, demandez-leur de respirer plusieurs fois tranquillement. Faites répéter plusieurs fois le passage du chien debout au chien qui s'étire.



4 Pour la concentration et le relâchement émotionnel, il existe une position très simple, à réaliser après celle du chien. Les enfants se mettent à genoux, avec les fessiers sur les pieds tendus vers l'arrière, le dos droit, les paumes posées l'une dans l'autre sur les cuisses. Demandez-leur de fermer les yeux et de sentir l'air qui entre et sort par leur nez.



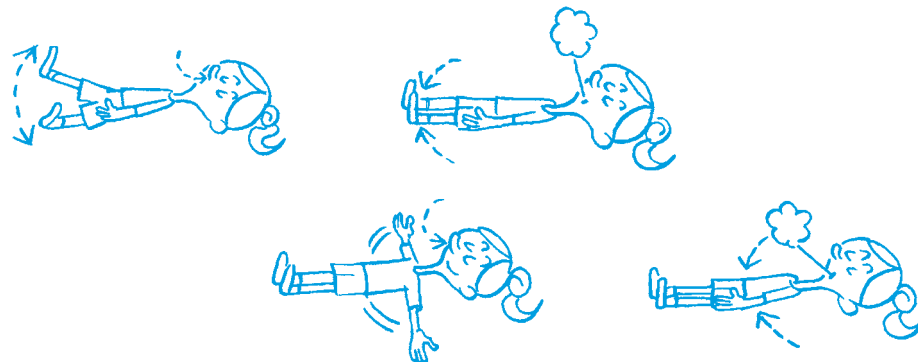
5 La position de la chandelle permet d'oxygéner directement le haut du corps et le cerveau et aide à la concentration. Les enfants basculent sur le dos et ramènent leurs genoux contre la poitrine. Puis, ils tendent leurs jambes le plus droit possible vers le plafond, en prenant bien soin de soutenir leur dos grâce à leurs coudes posés au sol et à leurs mains placées au niveau des reins. Au début, ils peuvent avoir les jambes posées contre un mur. Laissez-les respirer doucement à leur rythme pendant une minute. Ils reviennent ensuite en position allongée en respirant tranquillement.



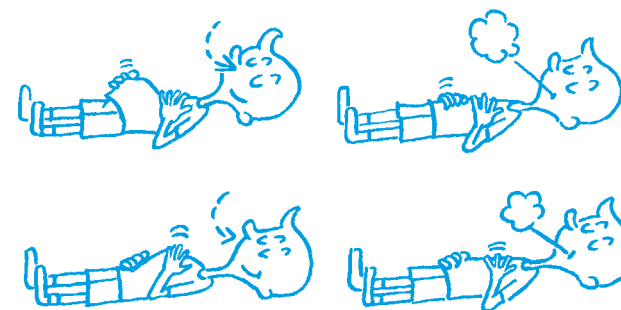
6 La position du papillon permet de « débloquer » le diaphragme et donc d'agir sur les tensions. Demandez à présent aux enfants, toujours allongés, de bien plaquer le dos au sol, de mettre les bras le long du corps et de relever les genoux. Les pieds restent au sol. Les enfants inspirent en séparant doucement les genoux l'un de l'autre et en les amenant vers le sol (le genou gauche vers la gauche et le droit vers la droite). Puis, ils soufflent en les ramenant l'un contre l'autre. Faites répéter ce mouvement sept fois.



7 La position de l'étoile de mer favorise la motricité et la concentration. Allongés, les enfants tendent les jambes l'une contre l'autre et mettent les bras le long du corps. Ils inspirent d'abord en écartant les jambes et soufflent en les rapprochant. Puis, ils inspirent en écartant les bras sur le sol et soufflent en les ramenant contre le corps. Faites faire le cycle complet sept fois.



8 Demandez aux enfants, toujours allongés, de poser une main sur le ventre et l'autre au niveau des poumons. Ils inspirent d'abord en sortant le ventre et en poussant la main qui y est posée. Sur l'expiration, cette main redescend, l'autre ne bouge pas. Ensuite, les enfants inspirent en sortant les poumons et en poussant la main posée sur la cage thoracique, et ils soufflent. Enfin, ils inspirent en relevant les épaules et soufflent en les ramenant. Faites faire trois cycles complets.



*C'est maintenant le moment idéal pour une écoute musicale ou un moment de relaxation...*