

Intentions pédagogiques	p. 4
Index musicaux	p. 5
1. Le chemin du corps doux	p. 6
• Déverrouillage articulaire	
2. Le chemin de la respiration	p. 8
• Apprentissage de la respiration consciente	
3. Le chemin du yoga	p. 10
A/ Lâcher prise	
• Le chien et le chat	
• Le renard	
B/ Être créatif	
• Le hérisson	
• L'ourson	
• La carpe	
C/ S'ouvrir	
• Le papillon allongé	
• Le cygne	
• L'étoile de mer	
D/ Prendre son temps	
• La salutation au soleil	
E/ Exemple d'enchaînement de postures	
4. Le chemin de la relaxation et le dé-stress	p. 20
A/ Relaxation tendu / détendu	
B/ Dé-stress en mouvement	
5. Le chemin combiné	p. 20
• Exemples de séances types	
6. Le chemin de la nature et des compositions naturelles	p. 21
• Éveil musical, détente corporelle et relaxation	
7. Le chemin des jeux du bien-être	p. 21
• Jeux de dessin	
• Jeux de détente entre enfants	
• Jeux de visualisations créatrices	
Quelques mots sur l'auteur	p. 23

Relaxation en mouvement

Intentions pédagogiques

Cet ouvrage a pour but de développer chez l'enfant le potentiel créatif, l'attention et la concentration. Il facilitera aussi la mémorisation des informations, la gestion de ses émotions et humeurs et la récupération nerveuse.

Ainsi, un ensemble de techniques simples et créatives, adaptées à l'enfance, sont à votre disposition pour faire expérimenter aux enfants :

- Des postures de Yoga facilement assimilables, afin d'être bien présent à son corps : le mot *yoga* vient de joug, le lien ; il s'agit bien du lien entre le corps et l'esprit.
- Des enchaînements de mouvements corporels incluant des types de respirations douces pour se détendre et récupérer nerveusement. On abordera notamment les respirations conscientes basées sur les trois étages (ventre, poumons, épaules).
- Des techniques pratiques pour expulser le mauvais stress et harmoniser ses humeurs, les excès, la dispersion : relaxation tendu / détendu, jeux du dé-stress et des dessins de détente...
- Des relaxations musicales pour appréhender son corps et le souffle comme un formidable outil face aux tensions mentales ou émotionnelles que peuvent susciter la vie en groupe et le travail à l'école.
- Des exercices de concentration afin d'aider à une bonne mémorisation des informations, notamment par les jeux de visualisation créatrice.
- La découverte des sons, des espaces naturels et des instruments de musique.

Ce concept est présenté d'une façon ludique et amenant beaucoup de plaisir et de bien être. D'ailleurs l'enfant utilise souvent inconsciemment et dans le désordre ces pratiques instinctives, et aime à les reproduire. Nous allons ici donner un sens à toutes ces informations et les proposer dans un ordre de fonctionnement qui permette à la fois des résultats dans le temps, mais surtout une évolution enrichissante pour l'enfant.

Vivre ces expériences amènera l'enfant à plus de réceptivité et de compréhension dans chaque activité scolaire. Au-delà d'une application scolaire, il pourra même constituer un formidable outil d'autonomie et de développement personnel pour les enfants.

La tranche d'âge de 3 à 6 ans est la plus adaptée pour assimiler cet outil qui sera utile aux enfants durant toute leur vie. **Sous forme de chemin**, chaque grand chapitre sera l'occasion pour chacun d'avancer dans la découverte de son propre potentiel et d'en développer les ressources.

Chaque chemin pourra être étudié séparément d'un autre, sans ordre préétabli. Des exemples de séances types seront néanmoins proposés à titre indicatif.

Les musiques proposées sur le CD ont été travaillées en compositions de relaxation et constituent ainsi un accompagnement musical et sonore naturel. La sonorité des

instruments classiques choisis (harpe, piano, hautbois...) favoriseront la détente corporelle et nerveuse de l'enfant. La concentration sur les mouvements sera ainsi facilitée et renforcée.

N'hésitez pas à écouter également cette musique classique en tant que moments récréatifs ou de prolongement à une relaxation, ou encore comme une transition musicale entre deux activités. Il est à noter que certaines compositions sont aussi un peu plus dynamiques, afin de vitaliser d'une manière ludique le type d'exercice effectué.

Ce coffret livre-CD est le complément naturel du coffret « Détente et relaxation », chez le même éditeur.

Index Musicaux

1. Déverrouillage articulaire : haut du corps (voix) 4'00
2. Déverrouillage articulaire : bas du corps (voix) 2'52
3. Déverrouillage articulaire : hanches et ventre (voix) 2'20
4. La respiration des trois étages : le ventre (voix) 1'43
5. La respiration des trois étages : les poumons (voix) 1'17
6. La respiration des trois étages : les épaules (voix) 4'03
7. Le chemin de la relaxation (voix) 5'56
8. Dé-stress rapide (voix) 2'35
9. Dé-stress rapide (voix) 2'00
10. Le chemin du yoga : prendre son temps 3'29
11. Le chemin du yoga : lâcher prise 3'02
12. Le chemin du yoga : être créatif 2'42
13. Le chemin du yoga : s'ouvrir 4'13
14. Le chemin du yoga : enchainement 4'30
15. Le chemin de la nature 5'29
16. Composition de relaxation 5'08
17. Déverrouillage articulaire : instrumental 8'23
18. La respiration des trois étages : instrumental 6'52
19. Le chemin de la relaxation : instrumental 7'14
20. Dé-stress rapide : instrumental 1'56

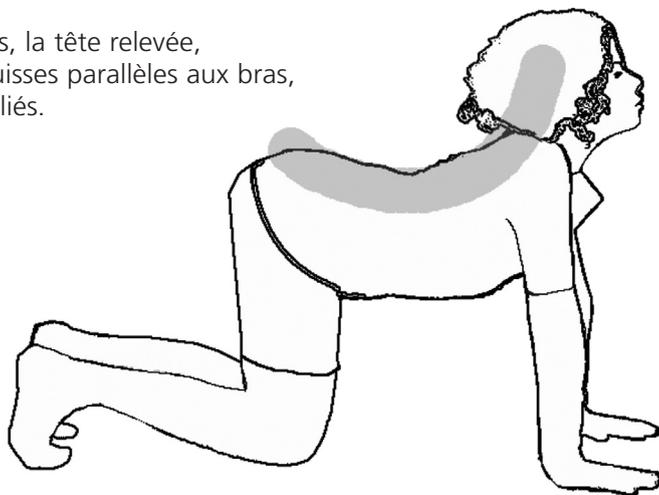
A. Le lâcher prise

Le chien et le chat

Objectif : bonne oxygénation respiratoire et détente du dos et des articulations.

Le chien

L'enfant est à 4 pattes, la tête relevée, les bras tendus, les cuisses parallèles aux bras, les doigts de pied repliés.



Le chat

En partant de la posture du chien, l'enfant pousse sur ses doigts de pied et lève les fesses jusqu'à avoir les jambes tendues. La tête retombe entre les bras tendus.

