

**J'APPRENDS A ME DETENDRE (1/3)**



## LES RESPIRATIONS LENTES

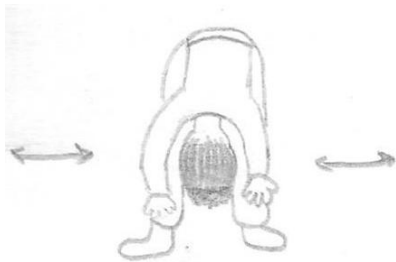
Je suis debout.

Je souffle profondément puis inspire calmement, au moins 3 fois, ou plus, jusqu'à ce que je me sente plus calme.



## L'ALGUE

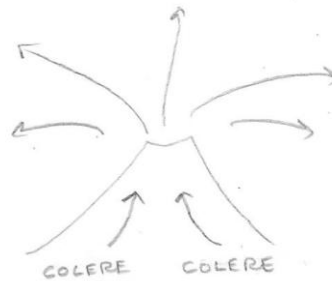
Les 2 pieds bien ancrés au sol, les jambes souples  
Je laisse tomber doucement mon buste vers le bas, tête vers le bas, les bras ballants  
Je me laisse flotter, ballotter par le courant, longtemps - Je me relève doucement



## LE VOLCAN (EVACUER SA COLERE)

J'INSPIRE en montant mes mains du ventre vers la poitrine, en imaginant que toute ma colère est là, comme la lave à l'intérieur du volcan, prête à sortir

Puis, je SOUFFLE toute la lave (ma colère) à l'extérieur, en levant mes bras vers le haut d'un coup

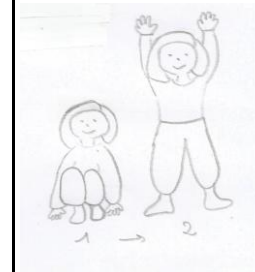


## LA GRAINE QUI DEVIENT ARBRE

Les 2 pieds bien ancrés au sol, comme des racines

Je suis une graine dans la terre (accroupi)  
La graine pousse et se déploie vers le ciel, tout DOUCEMENT (je me relève, bras et mains en l'air)

Je deviens un arbre, avec de belles racines dans la terre et de belles branches vers le ciel



## LA MARCHÉ DU PANTIN

Je cours en sautillant doucement, les bras ballants, tout le corps détendu, en soufflant et respirant profondément.

## J'APPRENDS A ME DETENDRE (2/3)

### L'AUTO-MASSAGE « LE OUISTITI»

Je m'installe dans un endroit confortable, assis.

#### AVANT

Je me lave les mains. Je respire profondément 3 fois

On prépare ses mains :

- le « CHAUFFAGE » : on frotte les mains l'une contre l'autre
- le « CÂLIN » des mains : l'une contre l'autre
- le « DRAPEAU » : on tire les mains devant soi, bras tendus

#### PENDANT

Je masse :

#### LA TETE

Les joues

Le crâne (La « Locomotive »)

Les sourcils

Le front

Les mâchoires

**Et tous les endroits du visage que je veux détendre ! Le nez, les oreilles, etc**

#### LES EPAULES

Je roule les épaules, en avant, en arrière

#### LE VENTRE

Je masse mon ventre à 2 mains, en faisant des cercles

#### APRES

Je respire profondément 3 fois

#### LAVER LES MAINS



#### CHAUFFAGE



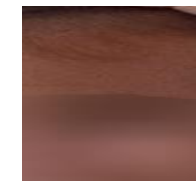
#### BIEN RESPIRER



#### CALIN



#### DRAPEAU



# J'APPRENDS A ME DETENDRE (3/3)

L'AUTO-REFLEXOLOGIE DES MAINS : « La balade des chameaux »

Je m'installe dans un endroit confortable, assis. Je me lave les mains.  
Je respire 3 fois profondément.



On prépare ses mains :

- le « CHAUFFAGE » : on frotte les mains l'une contre l'autre
- le « CÂLIN » des mains : l'une contre l'autre, on ouvre, on ferme
- le « DRAPEAU » : on tire les mains devant soi, bras tendus

CHAUFFAGE



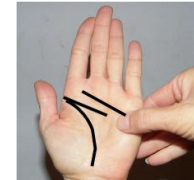
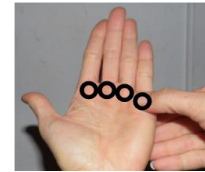
CALIN

DRAPEAU



La balade commence !

- Les BOSSES des chameaux : je masse les bosses des chameaux
- Les CHAMEAUX se promènent sur les « 3 ROUTES » : suivre les lignes
- Les CHAMEAUX se promènent sur la GRANDE COLLINE, puis sur la PETITE COLLINE : masser avec le pouce le muscle sous le pouce puis sous le petit doigt
- les CHAMEAUX grimpent aux 5 arbres : masser chaque doigt de la base à la pulpe
- A la fin de chaque doigt, on « ENLEVE LES NOIX DE COCO » en tirant les bouts des doigts !
- les CHAMEAUX se reposent dans l'OASIS : masser le creux de la paume et le dessus de la main, entre pouce et index.



A LA FIN : on masse les 2 paumes l'une contre l'autre, on souffle dans le creux des mains ... et un bisou dans les mains !



# J'AIDE L'AUTRE A SE DETENDRE (1/2)

## MASSAGE DU DRAGON (tête, épaule, bras, dos)



*Avec douceur, car le massage est un cadeau à l'autre. On l'écoute tout le long du massage pour adapter ses gestes (plus ou moins fort, etc) :*

### AVANT

Je me lave les mains

3 respirations profondes, je prépare mes mains.

Je demande à l'autre : « Es-tu prêt et bien installé ? »

### PENDANT



On pose les 2 mains sur la tête plusieurs secondes, au calme

La COUVERTURE qui glisse sur la tête

La LOCOMOTIVE: on masse le crâne

ETIREMENT du front

La PLUIE sur la tête et le dos

Les PATTES DU DRAGON sur les épaules puis les bras, avec fermeté et douceur :)

Le TAMBOUR (petits coups doux avec les poings fermés, avec la tranche extérieure de la main)

La PLUIE QUI NETTOIE, de la tête au dos, jusqu'au sol !

### APRES

## LAVER LES MAINS



### CHAUFFAGE



## BIEN RESPIRER



### CALIN

### DRAPEAU



## J'AIDE L'AUTRE A SE DETENDRE (2/2)

### REFLEXOLOGIE DES MAINS

*Avec douceur, car on fait un cadeau à l'autre. On l'écoute tout le long du massage pour adapter ses gestes (plus ou moins fort, etc) :*

#### **AVANT**

Je me lave les mains .3 respirations profondes. Je prépare mes mains.

Je demande à l'autre : « Es-tu prêt et bien installé ? »

#### **PENDANT (sur chaque main)**

Je prends délicatement une main. Je fais une caresse dans la paume, plusieurs fois

Je détends la main :  
\* je mets mes 2 mains sous la main  
\* je masse la paume avec les 2 pouces  
\* je masse chaque doigt, en tirant doucement

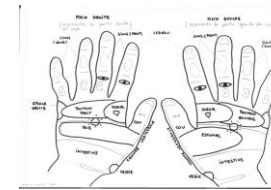
Je demande « où as-tu mal ? »

Je masse les zones de la main correspondantes, grâce à mon schéma.

#### **APRES**

On se remercie.

Je me lave les mains



## REFLEXOLOGIE DES PIEDS

A FAIRE A LA MAISON ...  
DANS UN RELAX AVEC UN COUSSIN SOUS LES JAMBES

### AVANT

Je me lave les mains

La personne qu'on masse doit se LAVER LES PIEDS AVANT LA SEANCE

3 respirations profondes. Je prépare mes mains.

Je demande à l'autre : « Es-tu prêt et bien installé ? »

### PENDANT (sur chaque pied)

Je prends délicatement un pied. Je fais une caresse sur le dessus du pied, plusieurs fois

Je détends le pied: \* je masse la plante du pied avec les 2 pouces

\* je masse chaque orteil, puis je tire doucement à la fin

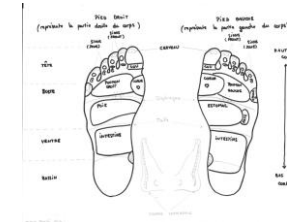
Je demande « où as-tu mal ? »

Je masse les zones du pied correspondantes, grâce à mon schéma.

### APRES

On se remercie.

Je me lave les mains



## LES LIVRES UTILISES

### Histoires / Comptines pour enfants

« Les orteils n'ont pas de noms » - Jean Leroy et Matthieu Maudet

« Léa et le chat Yogi » - Ursula Karven

« Comptines de relaxation » - Nathan, Gilles Diederichs et Nathalie Choux

« Calme et attentif comme la grenouille » - Elie Snel

« Petites pensées à l'endroit » - Aline de Pétigny

### Méthodes de relaxation

« Le massage à l'école et en famille » - Bernadette Colard

« Relaxation créative pour les enfants » - Nathalie Peretti

« Relaxer les enfants à l'école maternelle » - Michèle Guillaud

« Le Yoga des petits pour bien dormir » - Rebecca Whitford

### **Réflexologie**

«Manuel approfondi de Réflexologie Plantaire» - M. Meunier

Supports de l'école Réflexologie Traditionnelle et Evolutive

### **Communication et coopération**

« Parler pour que les enfants écoutent, Ecouter pour que les enfants parlent » - Adèle Faber et Elaine Mazlich

« Coopérer pour prévenir la violence » - Delphine Druart, Michelle Waelput