

Séance sophrologie enfants du 27 04 au 03 05

Bonjour à tous et surtout à vous les enfants.

Nous avons encore deux semaines avant de reprendre l'école, aussi je vous propose quelques exercices simples.

Nous venons juste de nous lever, nos yeux sont encore endormis, nous sommes pas vraiment dans notre corps, nous sommes debout mais pas bien solide, nous sommes encore dans notre sommeil.

- Tiens si nous faisons **l'exercice de la pesanteur**, la force de la terre qui nous aide à tenir en équilibre.

Nous sommes debout, les pieds bien à plat sur le sol.

les bras le long du corps, nous essayons de les relâcher, ils deviennent tout mous. Tout notre corps est mou.

Nous essayons de pencher notre corps vers l'avant, puis vers l'arrière : un doux et lent balancement. Comment cela bouge?, comment c'est dans nos pieds, dans nos jambes.

Où cela tire, où pas? Qu'est ce qui est mou, dur, ou pas?

Jusqu'où pouvons nous aller pour ne pas tomber?

Comment nous faisons pour ne pas tomber?

Nous sommes solide comme un arbre avec plein de racine.

- Maintenant nous pouvons réveiller **notre respiration**, c'est une très bonne façon de commencer la journée et de dire Bonjour à notre corps:

Debout posons nos mains sur notre cage thoracique et observons les mouvements de notre respiration sous nos mains

Puis dans l'inspiration, nous ouvrons nos bras sur les côtés comme un oiseau qui déploie ses ailes.

À l'expiration nous revenons poser nos mains sur notre cœur

Nous reprenons cela plusieurs fois, pour bien ressentir combien nous sommes forts, forts comme un aigle qui vole en déployant ses grandes ailes.

- Si nous profitons de notre beau soleil du matin pour se faire **une douche de soleil ou de lumière**

Debout devant une fenêtre laissons le soleil, la lumière inonder notre visage. Ressentons cette douce chaleur sur notre visage, laissons notre visage se détendre

et devenir une très belle boule de lumière, de douce chaleur, d'énergie. Prenons le temps de

bien la ressentir sur tout notre visage: notre front, nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre

bouche. Nous comptons jusqu'à 3 puis laissons descendre cette boule de lumière sur tout

notre corps : notre cou, nos bras, notre poitrine, notre ventre, notre bassin, nos jambes,

jusqu'à nos pieds. Laissons couler cette énergie sur nous, tout notre corps est lumière,

énergie. Comment je me sens maintenant? Accueillons et savourons les belles images qui se

présentent là dans notre tête. Si nous nous dessinions, à quoi je ressemblerai? La forme, les

couleurs? Qu'est-ce qui me fait du bien?

- Peut être qu'après cela je me sens fort, beau si nous faisons **l'exercice de l'arbre** je vais me sentir encore plus fort.

En position debout, nous essayons de sentir nos pieds écraser le sol, des talons jusqu'aux derniers petits orteils. J'imagine un arbre bien enraciné dans le sol, avec des racines qui s'enfoncent profondément dans le sol.

Puis nous étirons nos deux bras au-dessus de notre tête. Nous nous grandissons en gardant le dos bien droit. Puis nous ouvrons nos bras comme s'ils étaient les branches de l'arbre.

Inspirons, faisons monter nos respirations de nos pieds jusqu'au bout des branches, au bout

de nos doigts. Ressentons la chaleur du soleil.

Expirons en faisant descendre notre respiration dans nos racines.

Nous sommes solide, bien enraciné et fort comme un arbre. Et demain si un copain me bouscule je saurai rester solide comme mon arbre. Nous reprenons notre journée plein de confiance.

- Au de ses journées sans écoles nous avons du mal à nous concentrer et nous sommes gêné par nos frères et sœurs. Et si nous partageons ensemble le **tableau magique!**

Tu t'assois à ta table de travail ou celle de la cuisine avec un papier et un crayons. Ton frère(ou ta sœur, ta maman)s'assoit derrière toi dans ton dos et dessine quelque chose avec son doigts, sur ton dos. Il peut tracer un chiffre, une lettre, un objet simple(comme, un soleil...)

Bien sûr ton frère doit dessiner avec un geste lent, doux précis pour que tu puisses deviner ce qu'il a reproduit dans ton dos, tu peux lui demander de recommencer son dessin. Puis toi tu dois deviner et reproduire sur ta feuille ce qu'il a dessiné. C'est ce que tu as ressenti dans ton dos. Cela peut être très drôle.

Et bien sûr après on inverse les rôles.

Un exercice qui demande de la concentration, de l'attention, de la créativité tout en s'amusant en famille. Il faut pas tricher, on joue le jeu.

- Nous pouvons aussi nous sentir agité, énervé. Nous pouvons faire **l'exercice du pantin**, mais c'est un exercice que vous connaissez bien. Aussi je vous propose **l'exercice du Mouchoir**

Nous prenons un mouchoir ou un papier souple. On saisit les deux coins supérieurs et on le maintient devant notre bouche.

Nous soufflons doucement, le papier ou le mouchoir se soulève avec notre souffle et s'éloigne de notre visage. On le tien bien pour qu'il ne s'envole pas. Quand on s'arrête de souffler, il redescend vers notre visage. Nous recommençons et nous observons le mouvement de va et vient.

Nous fixons notre attention sur notre souffle, comment le mouchoir réagi lorsque nous soufflons et expirons doucement. Lorsque nous respirons fort ou par petits coups. Nous comprenons que notre façon de souffler modifie la force et la longueur de l'air qui sort de notre bouche. Je peux souffler très loin ou très longtemps si je veux. Comment nous nous sentons maintenant? Je crois que nous avons oublié notre agitation.

- **Terminons par un câlin**

Posons notre main droite sur notre épaule gauche et la gauche sur notre épaulé droite

Tapotons nos épaules, nos bras, nos mains avec nos doigts; sentons ce qui se passe.

Chatouillons nos épaules, nos bras, nos mains avec nos doigts; sentons ce qui se passe.

Massons doucement nos épaules, nos bras, nos mains avec nos doigts; sentons ce qui se passe. Terminons en croisant nos bras et en nous berçant. Comment tu vas ?

Je vous embrasse et vous souhaite une bonne semaine. AS

–