

Rituels pour commencer une nouvelle activité : se recentrer

Mouvements corporels

Je prépare mon corps :

-Je m'assois le dos bien droit sur ma chaise si possible les pieds en contact avec le sol, les mains posées sur la table ou sur mes cuisses. Les épaules sont relâchées et détendues.

-Je peux lever une fois les épaules jusque sous mes oreilles et les relâcher.

-Je peux aussi faire tourner mes épaules vers l'avant et vers l'arrière.

-Je porte mon attention sur ma tête, mon visage avec laquelle je travaille toute la journée.

-Je vais dire oui avec ma tête. Pour cela j'inspire et je bascule ma tête en arrière et j'expire en ramenant doucement ma tête en avant. (3 fois)

-Je tourne ma tête dans un sens, dans l'autre sens si possible avec la respiration. (3fois)

-Je fais des grimaces avec tous les muscles de mon visage.

-J'observe ce que je ressens dans mon visage et dans ma tête.

Je prépare mes yeux, ma vue pour mieux voir ce que j'apprends :

-Je frotte mes paumes l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient toutes chaudes. Je les pose sur mes paupières et je sens la chaleur qui pénètre mes yeux. Puis je masse doucement.

-Je souffle tout ce qui fatigue ma vue

-Contraction et décontraction je ferme très fort les yeux ; je serre quelques instants, puis je les écarquille au maximum. (3 fois)

J'ouvre mes oreilles pour mieux écouter, mieux entendre mon maître ou ma maîtresse :

-Je frotte les mains, je les pose sur mes oreilles.

-Je souffle pour bien les nettoyer.

-J'écoute les bruits du dehors, de la classe.

-Je suis maintenant prêt à écouter le maître ou la maîtresse.

- Exercices de brain-gym :

-Je dessine 3 fois une croix, un huit horizontal, dans un sens et dans l'autre.

Variante : Le signe de l'infini. L'enfant dessine d'abord sur la table le signe de l'infini ou un huit couché : il part du centre, trace la boucle à droite et trace la boucle à gauche. Puis il ferme les yeux et le dessine à nouveau mentalement, en essayant de retrouver la sensation du toucher.

Explications des exercices :

Si le cerveau est toujours dans l'émissivité, il risque de saturer. Pour se reposer, il lui faut ménager des plages de repos. Or le cerveau souffle lorsque il est en réceptivité c'est-à-dire lorsqu'il accueille les sensations ; Cela revient donc à être présent à soi-même, à acquérir la conscience du corps, à apprivoiser

sa respiration, à ressentir ses appuis, à écouter les bruits...Par ces petits repos, l'enfant n'est plus dispersé, il peut à nouveau se concentrer puisqu'il est centré.

- Exercice du « bonhomme Michelin » : Contraction/détente

Contracter chaque muscle de tout le corps.

Commencer par :

-Les pieds, les chevilles, les genoux, rapprocher les cuisses, contracter les fesses, serrer le ventre, serrer la poitrine, contracter les bras, serrer les mâchoires, on inspire, on retient sa respiration et on relâche....

Exercices suivants extraits du livre de Samy Boski, la relaxation à l'école. (p36)

- Les étirements et le bâillement :

S'étirer, se plier en avant en arrière, secouer une jambe, puis l'autre, se grandir en levant les bras au ciel, placer les mains derrière la nuque et tirer les coudes vers l'arrière...Etirer un corps longtemps soumis à l'inactivité pendant le travail scolaire. Bailler....

Entre chaque séquence d'activité intellectuelle ces étirements et bâillements provoquent une détente générale qui stimule et prépare la suite du travail.

- Le soupir :

Le soupir est une façon naturelle de soulager ses tensions musculaires et ses angoisses. Pourquoi ne pas proposer aux élèves, juste avant un travail écrit individuel ou une situation à problème, d'effectuer quelques soupirs conscients ? Soupirer plusieurs fois de suite consciemment en forçant légèrement les soupirs, soulage les tensions, dédramatise les situations et contribue du même coup à rendre les enfants plus disponibles face à leur tâche.

- -le bûcheron : exercice de respiration permettant de libérer les tensions.

Les élèves sont debout.

« Vous allez imiter le bûcheron qui coupe du bois dans la forêt.

- *En expirant, penchez-vous légèrement en avant et saisissez une hache imaginaire : placez vos deux poings fermés l'un au-dessus de l'autre.*
- *Inspirez à fond par le nez en levant la hache au-dessus de la tête. Redressez-vous bien.*