Je vous propose de vous familiariser avec des situations pratiques qui peuvent être pratiquées en classe avec vos élèves.

Les consignes que vous donnerez à vos élèves devront être divulguées avec une voix douce pour accompagner les postures et créer une atmosphère paisible, harmonieuse et bienveillante dans votre classe.

Prenez le temps ! Le calme et la lenteur doivent guider chaque exécution de geste ; ainsi les élèves pourront prendre conscience des mouvements et faire une pause dans leur journée effrénée.

La respiration sera comme pour la pratique du YOGA en salle, nasale, calme, lente et posée.

Toute transformation commence par un regard bienveillant, positif, rempli de patience et par de nouvelles attitudes.

BONNE EXPERIMENTATION

**RELACHEZ / SOULAGEZ les EMOTIONS et la FATIGUE PHYSIQUE et EMOTIONNELLE**

**Sérénité dans la classe, apaise le corps et le mental**

1. LA DANSE DE L’ELEPHANT
* Debout

Les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, on va tourner le tronc à droite, le pied gauche se soulève naturellement pour bien facilité la torsion de la colonne vertébrale. On tourne le tronc à gauche, le pied droit se soulève naturellement.

Relâchez bien les bras, la tête bien détendue.

A FAIRE À TOUT MOMENT

**CHERCHER L’ATTENTION ET LA CONCENTRATION DES ELEVES / ELEVES FATIGUES ET SANS MOTIVATION**

**Permet de stimuler, enlever les pensées négatives, la morosité en classe**

1. LE SOUFFLE « HA »
* Debout
* Dos droit

Inspirez lentement en soulevant les bras au-dessus de la tête, poumons pleins descendez le corps vers l’avant en relâchant le bras et laissez le son « HAAA » sortir par la gorge sans crier et sans forcer

* Lentement en inspirant levez le corps,

A REALISER 3 FOIS

**SE REPOSER/ RECHARGER LES BATTERIES / CONCENTRATION DES ELEVES**

**Quand les élèves sont fatigués physiquement et ou intellectuellement**

1. RELAX

Assis sur la chaise. Inspirez dos droit et en expirant descendez la tête sur la table et appuyez votre front sur vos mains. Je vais nommer chaque partie du corps et vous allez les sentir et les relâchez. Pieds posés au sol, les 2 jambes, les fessiers, le dos, le bras droit, le bras gauche, la nuque, derrière la tête, le front, les joues, la mâchoire, la gorge, la poitrine, le ventre, tout le corps.

SENTEZ CE CORPS BIEN LOURD ET COMPLEMENT DETENDU !

PAUSE (faire un moment de silence : on peut accompagner ce moment avec une musique douce)

PUIS bougez les orteils, les doigts

RELEVEZ doucement en inspirant et en gardant les yeux fermés !

PAUSE

OUVREZ les yeux !

**SE RELACHER/ SE RECENTRER / ATTENTION ET CONCENTRATION**

**Excellent pour oxygéner tout le corps et recharger les énergies**

1. RESPIRATION COMPLETE
* Assis ou debout
* Fermez les yeux

Inspirez lentement et profondément : remplir les poumons et expirez calmement en vidant doucement les poumons toujours par le nez. Observer et sentir l’air qui entre et qui sort. Le ventre qui se remplit, la poitrine et les épaules qui se soulèvent naturellement sans trop forcer. Comptez 7 respirations.

A FAIRE À TOUT MOMENT

1. TOUCHEZ LES POINTES DES DOIGTS
* Assis
* Dos droit
* Les mains appuyées sur vos cuisses, paumes tournées vers le ciel

Joindre votre pouce et votre index puis le pouce et le majeur puis le pouce et l’annuaire puis joignez le pouce et l’auriculaire faire une petite pression dans chaque doigt.

Pratiquez ces mouvements de doigts en les regardant

Quand je claque des doigts vous fermez vos yeux et continuez 2 à 4 minutes.

**REPOSER LES YEUX / INSTAURER LE CALME**

**A faire après un intense travail d’écriture, de calcul ou si la nervosité et la fatigue sont palpables**

1. LES YEUX DANS LE NOIR
* Assis sur la chaise
* Frotter les paumes de mains l’une contre l’autre
* On pose les coudes sur la table et les mains en forme de coquille) sur les yeux sans aucune pression, les yeux fermés.

« Regardez » le noir total et sentir la chaleur pénétrer dans vos yeux !

**ENLEVER LES TENSIONS / LES PENSEES NEGATIVES / SE METTRE DE BONNE HUMEUR / AMELIORER L’ESTIME DE SOI**

**A faire en début de cours ou après la cantine**

1. AUTO MASSAGE

Frottez les mains l’une contre l’autre. Doucement masser son vissage : le menton, les joues, les sourcils, le nez, le front, les tempes, délicatement les paupières. On frotte les oreilles et écoutez le bruit que cela fait…Avec la pointe des doigts massez votre tête comme si vous vous laviez les cheveux…puis croisez les bras devant vous et les pouces collés contre l’index on vient faire un câlin à son cou en frottant doucement cette partie.

On continue : massez le bras gauche avec votre main droite, puis chaque phalange de la main gauche. Toujours commencer par la pointe du doigt vers la paume de la main et ensuite le bras droit, la main droite très lentement et à la fin on laisse les bras devant vous et on ouvre et on ferme les doigts.

PRET POUR APPRENDRE UNE NOUVELLE LECON !