

Sur le chemin de la RELAXATION



Traverser les tempêtes nous aide à grandir !

La relaxation est un outil qui offre une réponse positive au stress.

Le stress en tant que tel fait pleinement partie de nos vies.

Il y a très longtemps, c'était une réponse du corps qui nous permettait de fuir les animaux dangereux et autres ennemis sur le chemin, fournissant au corps l'énergie nécessaire pour réagir. L'origine du stress est de nous donner les moyens de nous protéger. De nos jours, il prend souvent un rôle négatif lorsqu'il nous bloque dans des peurs, dans de l'agressivité ; l'émotion prend trop de place et on s'identifie à cet état comme étant naturel. Le corps physique - physiologique est impacté. Or notre état naturel est bien-être et joie.

On peut observer les effets du stress sur le sommeil, la concentration, l'appétit, l'estime de soi, les relations.

Repérer les effets déclencheurs du stress est déjà un élément important, en voici quelques-uns de manière générale :

ce qui échappe à notre contrôle / c'est imprévisible / c'est nouveau / ça dérange notre image / on ne se sent pas aimé ou reconnu /...

Apprendre à mieux se connaître et mieux connaître notre fonctionnement joue ainsi un rôle déterminant sur notre bien-être personnel et sur la vie en groupe.

Avec les jeunes enfants, développer petit à petit la conscience du corps physique et de sa respiration, des émotions, des pensées est un cadeau précieux qui pourra croître au fil de leur évolution.



Comme à vélo !

Notre système nerveux est complexe. C'est lui qui entre en action lorsqu'un facteur stress se présente. Notre corps s'adapte au stress pour ensuite récupérer pleinement.

Le risque de « dérailler » se présente lorsqu'on ne peut pas suffisamment récupérer. On peut faire l'analogie avec le vélo : en situation de stress, l'accélérateur s'active, on pédale, l'énergie est fournie. Ensuite, lorsqu'on freine, on récupère, on évite ainsi l'épuisement (= dérailler).

Une ressource merveilleuse pour freiner, c'est **la respiration**.

Elle a un effet direct sur le système nerveux : inspirer = accélérer, expirer = freiner ! Apprenons à freiner !

Le mouvement, lui aussi, va permettre au corps de mieux gérer l'énergie et revenir au calme. Les étirements, les équilibres, l'enracinement jouent ce rôle.

Suggérer de diriger **nos pensées** vers les éléments familiers de la Nature, vers des **sentiments heureux**, permet de prendre du recul, aide à stopper les ruminations et retrouver une énergie plus douce et paisible à l'intérieur de soi. Retrouver le calme pour mieux aborder la prochaine activité.

Alors, lorsque c'est nécessaire, un petit coup de sonnette pour alerter qu'il est temps de freiner !



Dans la forêt

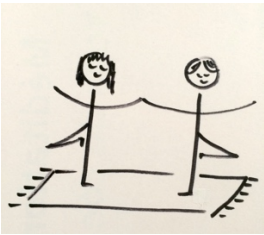
En position debout :

Sentir le corps bien solide mais sans être crispé, sentir nos racines comme si on est un arbre

On est dans la forêt avec un beau soleil qui illumine les feuilles, les troncs, l'herbe sur le sol, on sent l'odeur de la terre

Notre regard se fixe sur un point au sol (*une racine, un trèfle... nommer les détails permet de mieux entrer dans l'expérience*).

Commencer les équilibres par 2 :



Se tenir le plus immobile possible, respirer profondément.

On compte ensemble 1, 2, 3, 4... respirations (ou compter les secondes)

Essayer la variante seule sur la pointe des pieds (bien s'étirer)



Même chose qu'avant : s'immobiliser, compter ensemble des respirations (ou secondes), devenir de plus en plus silencieux.

Reposer nos talons, descendre nos bras, fermer les yeux.

Écouter les bruits de la forêt : un promeneur, un écureuil dans les branches ou sur le sol, les oiseaux, entendre... la chouette ?

Écouter le **silence**, même un tout petit instant !

Remercier la forêt, la chouette, l'écureuil, et les autres, soupirer, sourire !



Comme un oiseau

En position debout, les pieds bien solidement posés sur le sol
Comme un oiseau qui fait sa toilette, laver nos ailes (bras) de toute la poussière accumulée en les balayant de petits gestes rapides – lents. Se nettoyer complètement avant de s'envoler

Monter et descendre les bras par les côtés (nos ailes)
D'abord des mouvements libres, généreux, plusieurs fois, déployer nos ailes
Alterner bras tendus – bras souples
S'arrêter, sentir nos épaules, nos bras, nos mains
Ressentir la respiration

Puis on monte les bras en inspirant par les narines
On descend les bras en soufflant l'air par la bouche
Quelques fois en ralentissant au moment où on expire

S'asseoir, fermer les yeux (si possible), penser à l'oiseau qui monte dans le ciel bleu.
Voir les détails de ses ailes, de son corps
Reprendre 3 respirations la même chose :
Inspirer par les narines
Expirer par la bouche

Même chose en essayant de laisser l'air sortir par les narines
3 respirations (ou quelques-unes de plus) avec l'expiration un peu plus longue que l'inspiration.

Remercier l'oiseau qui est maintenant tout là-haut dans l'horizon. Sourire. Ouvrir les yeux.

Souffler



Faire un essai au préalable : souffler fort – doucement. Se tenir bien redressé.
Fermer les mains devant soi et déplier les 10 doigts l'un après l'autre en les nommant
= 10 pissenlits avec les petites graines prêtes à s'envoler.
Fermer les doigts dans la main et en choisir un :
Souffler fort ! Puis une deuxième fois encore plus fort !
Les graines vont loin ! (si ça tourne un peu, faire une pause, on en a fait un peu trop)
Fermer les mains, respirer tranquillement et choisir un autre doigt :
Souffler doucement ! Puis une deuxième fois encore plus doucement en rapprochant
le doigt de la bouche. Je vois que je peux souffler longtemps...
Les graines se déposent sur la terre tout près de moi.

Puis fermer les yeux (si besoin les couvrir délicatement avec les paumes)

- *Je m'approche d'un nid où dort une famille de canards, je souffle délicatement sur le duvet de plumes des petits sans les réveiller.*
- *Je m'approche d'un chat qui dort au soleil, je souffle délicatement sur son poil sans le réveiller.*
- *Je m'approche d'une grand-maman éléphant qui fait la sieste, je souffle délicatement sur sa trompe très sensible sans la réveiller.*

Puis respirer de manière naturelle, on essaie de laisser l'air sortir par les narines :

- *est-ce que l'air passe par mes narines à l'inspir et à l'expir ?*
- *où est-ce que ça bouge en moi ?*
- *poser les mains sur le ventre, ensuite sur la poitrine : qu'est-ce que je sens ?*

J'essaie de m'en souvenir pour pouvoir le dire à la classe après.

Ouvrir les yeux chacun à son rythme.

Échanger sur le ressenti du mouvement de la respiration et sur le sentiment intérieur (calme / paisible / silencieux / joyeux / rien de spécial / autre ?)



L'Arc-en-ciel

Assis avec les deux pieds bien posés sur le sol, ou couché quand c'est possible
On peut poser notre tête sur nos bras sur la table qui est devant nous.
Fermer les yeux quand ça devient possible. Écouter notre respiration tranquille.

Se souvenir d'un jour où il y a eu de la pluie, des nuages, c'était tout gris ; peut-être on avait mis nos bottes de pluie.

Accueillir l'arrivée du soleil, timide d'abord, des petits bouts de ciel bleu d'abord puis de beaux rayons de soleil et le ciel devient de plus en plus clair.

Accueillir l'arrivée d'un arc-en-ciel : violet-indigo-bleu-vert-jaune-orange-rouge.

Les rayons du soleil qui passent à travers les gouttelettes de pluie dessinent les couleurs de l'arc-en-ciel. On est assis au pied de l'arc-en-ciel ou juste à côté.

Des papillons joyeux viennent vers nous, ils aiment la lumière du soleil et celles de l'arc-en-ciel. Ils volent avec légèreté tout autour de nous.

Quand on a envie, on peut confier à l'arc-en-ciel un souci, une peur, une colère, une dispute, une injustice, une insulte, qqch de désagréable... tout ce qu'on a envie !

Les papillons nous aident pour que tout ça puisse monter jusque tout en-haut de l'arc-en-ciel. On peut aussi souffler pour aider à ce que ça puisse monter. On laisse partir... c'est pris en charge par l'arc-en-ciel pour qu'on puisse se sentir plus LÉGER, plus CONFIANT, plus JOYEUX.

L'arc-en-ciel gentiment commence à pâlir, on le laisse partir en le remerciant.

Le soleil nous réchauffe et nous sèche.

Peut-être on danse un peu avec les papillons avant de bouger, respirer, s'étirer, ouvrir les yeux

Partager l'expérience – écouter.



Dans mon coeur

Comme un coffre de pirates qui contient des trésors de pierres précieuses et des pièces d'or, on va se tourner vers nos propres trésors intérieurs. Ils sont là dans notre cœur (mains sur le centre d'énergie du cœur au milieu de la poitrine, pas le cœur physique) Confortablement assis (ou couché), on prend une grande respiration. Puis un grand soupir. Nos épaules sont relâchées, on ferme nos yeux.

Dans notre cœur, on trouve un premier trésor : quelque chose qu'on aime beaucoup : notre peluche préférée, notre doudou, notre chambre, notre lit, notre chat /chien

Puis un 2^{ème} trésor : un câlin ou un bisou de notre maman, notre papa, ou un grand-papa, une sœur, ou simplement quelqu'un qu'on aime beaucoup

Puis un 3^{ème} trésor : un moment qu'on aime tout spécialement, comme lire une histoire, jouer dehors, faire un dessin, un collier, des biscuits, faire des câlins, ça peut être notre repas préféré

S'il y a un seul trésor, c'est très bien ainsi. Si rien ne vient, on s'imagine un chiot adorable à embrasser, un arbre magnifique où on aimerait faire une cabane, etc

Tous ces trésors sont dans notre cœur, on ressent sous nos mains une énergie douce, pleine d'amour. Notre coffre à trésor devient une bulle, une sphère de lumière qui scintille de belles couleurs lumineuses.

Et, comme quand on fait des bulles de savon, notre bulle de lumière se multiplie, il y en a 2, 3, 4... Celle qui est sous nos mains dans notre cœur est toujours là, on ne peut pas la perdre, les autres peuvent aller chez nous à la maison, dans la cour de récré, rester dans la classe, ou là où on pense.

Tranquillement, on peut dire un merci tout doux, comme si on fait un bisou, à tous ces trésors et à notre cœur.

(S'il y a eu des choses désagréables qui sont venues et que les enfants expriment, on peut les déposer dans l'arc-en-ciel pour qu'elles partent dans l'arc-en-ciel)

Livre : - Mon p'tit cahier no stress, Christine Klein, Editions Solar 2019

Images : - pixabay
- Sonia Koch (soniakoch.cl)
- et site personnel (yogaetmeditation.ch)

Nov. 21 - Marianne Tschumi