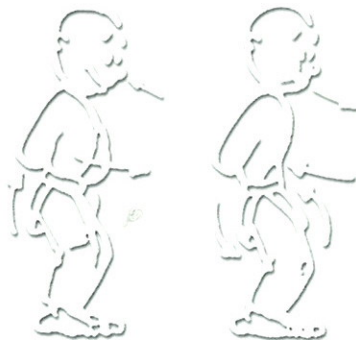


⑥ Relaxation Respiration

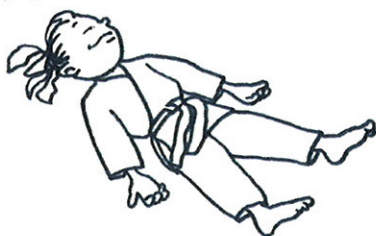




RELAXATION RESPIRATION

1

A



SE RELAXER SUR LA PLAGE

Abandon total, les paumes vers le ciel menton rentré vers la poitrine complètement détendu.

B

LA MOMIE

Menton rentré vers la poitrine, bras et jambes croisés, progressivement l'enfant adopte la position de la plage.



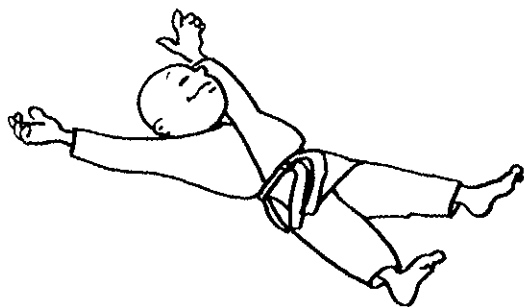
C

LE NOYAU

L'enfant assis sur les talons, front au sol bras détendus le long des jambes (exercice de départ pour d'autres mouvements de relaxation).



D



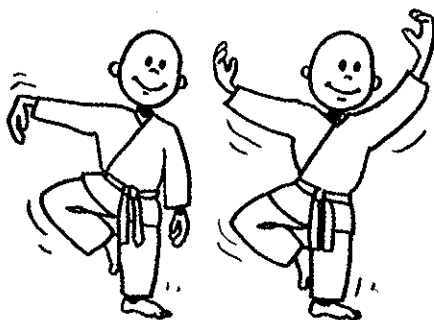
LA CROIX

Relaxation maximum.

E

LE MARONNIER

Départ en position du noyau,
développement du maronnier
mouvement lent, le tronc,
la tête, les branches
(plante du pied contre la cuisse).



F



LE CHEWING GUM

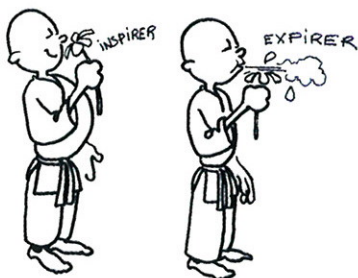
Ouvrir puis refermer la bouche
le plus large possible.



RELAXATION RESPIRATION

2

A



RESPIRER LE LYS

Inspiration en gonflant le ventre, yeux fermés, puis les poumons pleins ; souffler lentement sur les pétales en rentrant le ventre.

B

LA COLÈRE

En inspirant, contracter au maximum tout son corps (machoires, épaules, poings et fessiers) puis poumons pleins, relacher rapidement en expirant. Recommencer.



C



BIBENDUM

2 partenaires. Après avoir gonflé, avec une pompe imaginaire, au maximum Bibendum, je le pique avec mon doigt qui est une aiguille, il se dégonfle rapidement et complètement. Puis inversement.

Conception : Bar'illustré
Dessin : D. LETELLIER

D



LES VOYELLES

Inspirer profondément,
puis expirer doucement en appuyant
bien les voyelles.

E

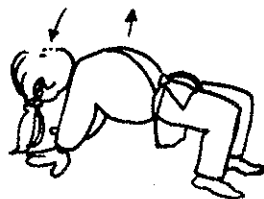
LA TABLE

Partir de la position assise,
lever le ventre vers le plafond.

Expiration

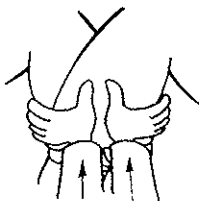
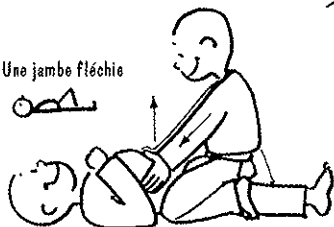


Aspiration



F

Une jambe fléchie



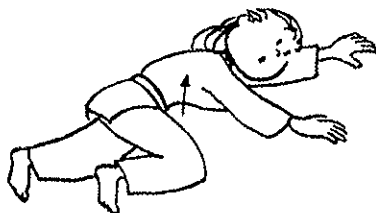
LE CRIC

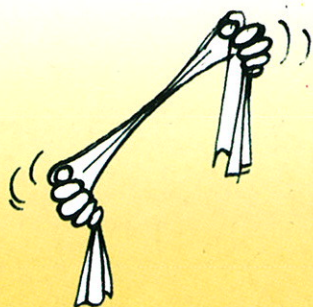
Soulever le partenaire en gonf-
fer le ventre (prise de conscience
du diaphragme).

G

LE CHAT QUI DORT

Souffler en rentrant le ventre
et en essayant de le décoller du sol
(prise de conscience du muscle transvers).





ÉTIREMENT

A

Inspiration



Expiration
maintenue 6'.



Ne jamais décoller les paumes du sol.

B

Inspire
ventre relâché



Le cheval (dos creux)



Expire
ventre rentré 6'

Le chat (dos rond)

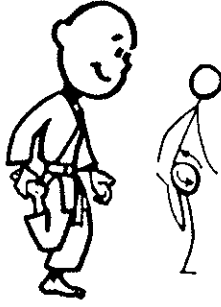
C

Inspiration
maintenue



Expiration
maintenue 6'

D



Tension abdominale
bascule du bassin.

Dos droit

E



Inspiration
ventre relâché.



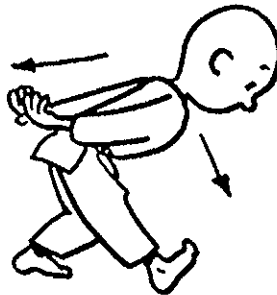
Expiration
ventre rentré 6'.



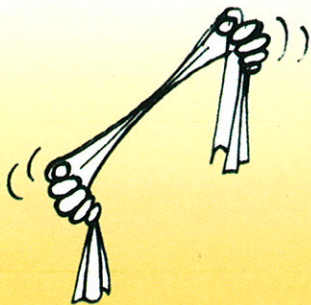
Menton
rentré.

F

Le salut du roi:
planter le talon au sol,
dos droit.



Expiration
6 à 10'.

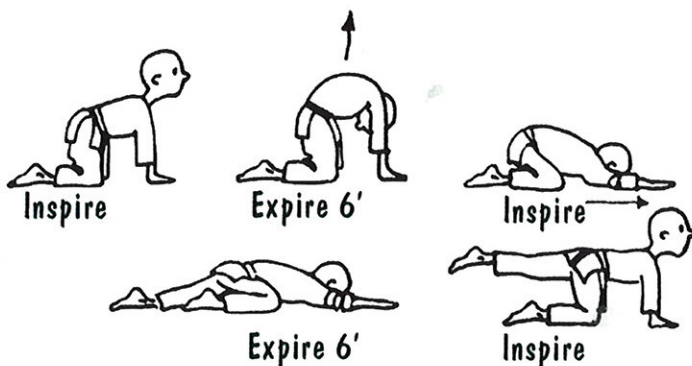


ÉTIREMENT

A

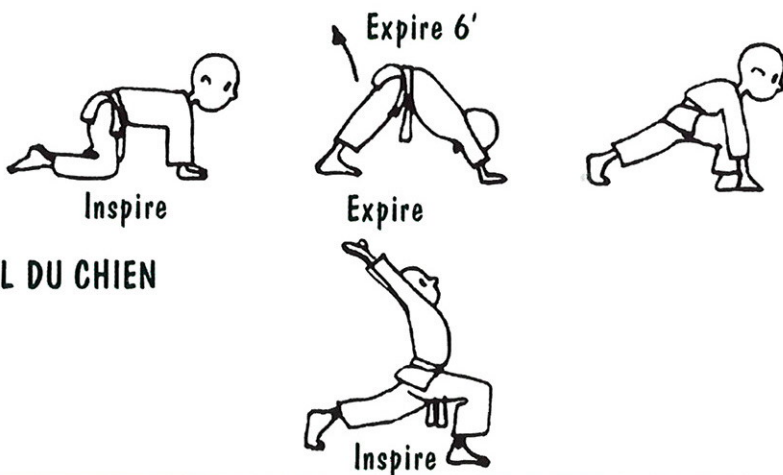
RÉVEIL DU CHAT

Prise de conscience
des membres
inférieurs en extension
et en flexion.



B

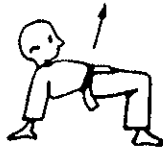
RÉVEIL DU CHIEN



C



Inspire



Expire



Inspire



Inspire



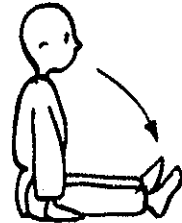
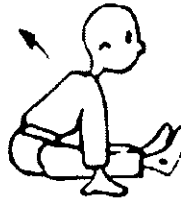
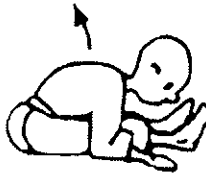
Expire

RÉVEIL DE L'ARAIGNÉE

D



Expire



Inspire

Position de départ

RÉVEIL DU COQUILLAGE

E



Inspire



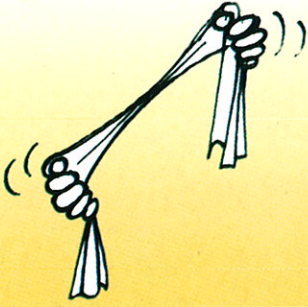
Expire



Inspire

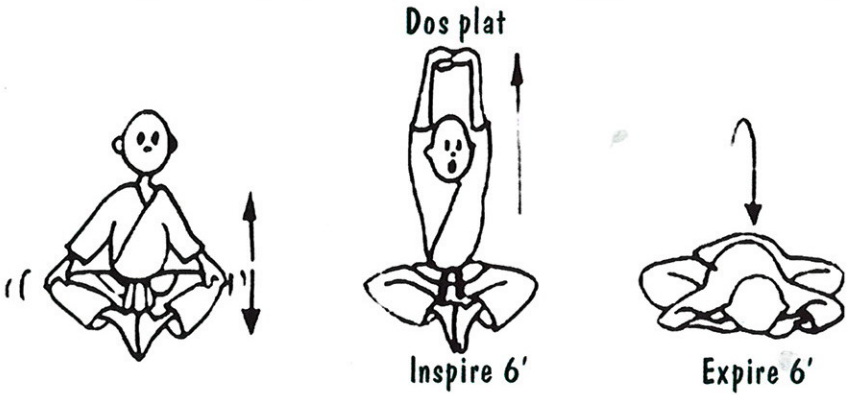
Expire

RÉVEIL DU SERPENT



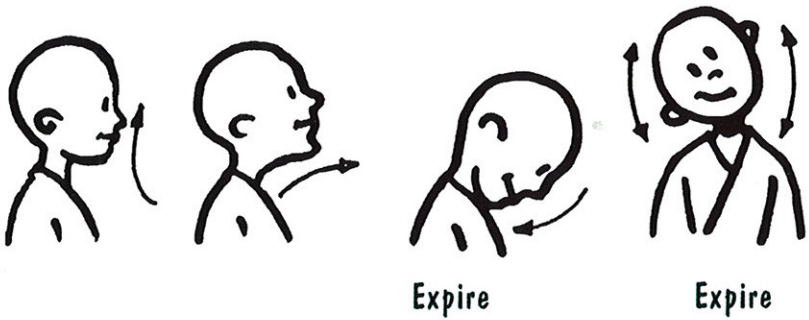
ÉTIREMENT

A

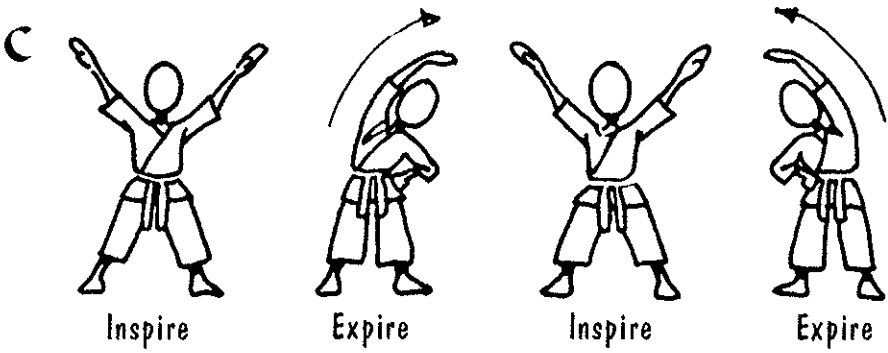


RÉVEIL DU PAPILLON (Variante jambes tendues)

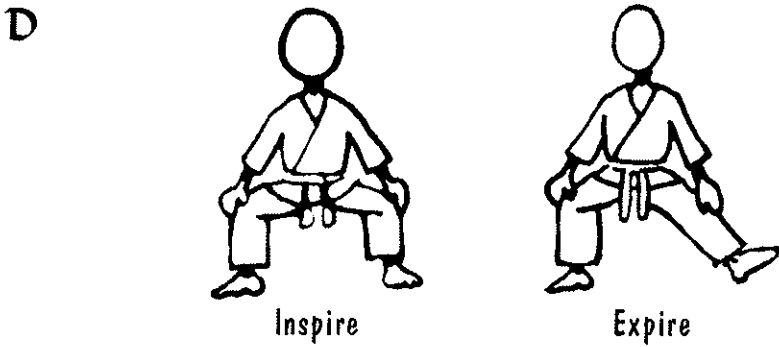
B



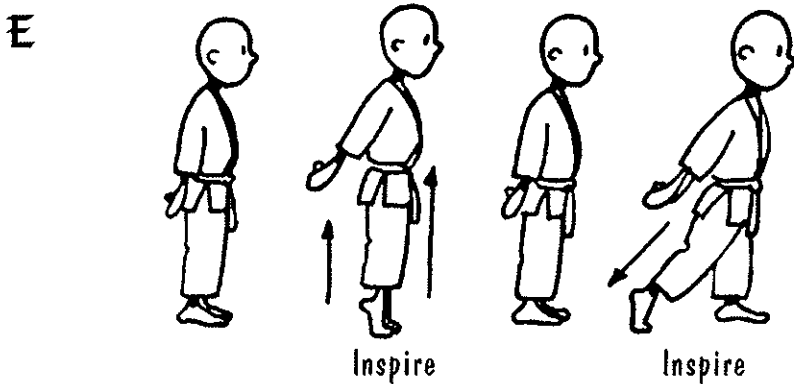
RÉVEIL DU PIGEON



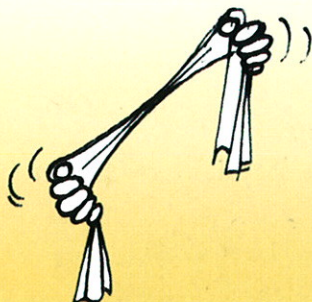
RÉVEIL DE LA LUNE



RÉVEIL DU SUMOTORI



RÉVEIL DE LA DANSEUSE



ÉTIREMENT

A



LE PIÈGE À OURS
(hanches)

Dos droit, amener les talons
le plus près possible du périnée.

Pousser les genoux vers le sol.

B

LE PORTE-PLUME
(hanches)

Jambes tendues, écrire son nom
ou son prénom avec son bassin
lentement.



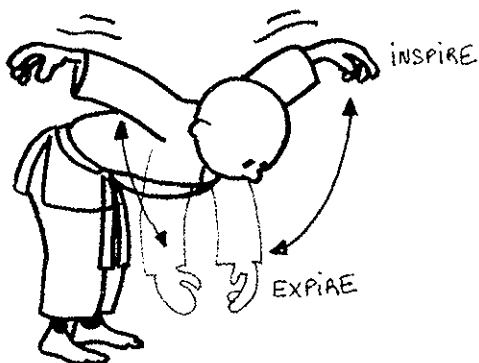
C



LE TOURNIQUET
(hanches et genoux)

Dos droit, jambes fléchies,
faire des cercles avec les genoux
(mouvements amples). Compter 10 fois
dans chaque sens en japonais.

D



L'OISEAU

(ceinture scapulaire et respiration)

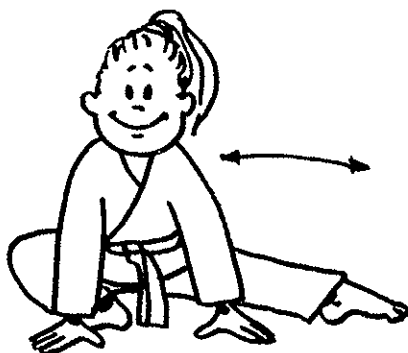
Tronc penché en avant,
bras souples à l'horizontal
et dos droit ; imiter lentement
le vol de l'oiseau.

E

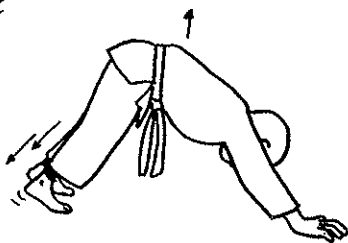
LA PASSERELLE

(hanches et genoux)

Paumes au sol, tendre une jambe
puis l'autre (les fesses au plus
près du sol).



F



LE TUNNEL

(étirement postérieur global,
respiration)

