



Zamizen

Coup de chaud sur ma petite planète Gymnastique douce



Age
Moyens et Grands

L'arbre silencieux

Cette activité se fait 2 par 2 pour apprendre à coopérer et travailler l'équilibre.
On se met debout, dos à dos.
On place la plante du pied contre la face interne de la cuisse opposée.

J'inspire en tendant bien mes bras au-dessus de la tête.

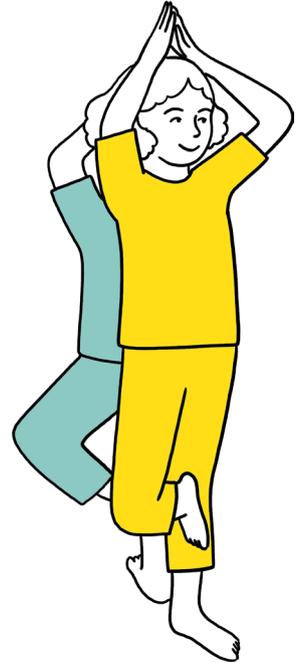
Je joins les paumes des mains.

Quand j'inspire, je serre les paumes des mains l'une contre l'autre et j'étire ma colonne vertébrale vers le haut.

Quand j'expire je laisse ma jambe pliée s'ouvrir davantage vers l'arrière, en direction de celle de mon partenaire.

J'imagine que mes jambes sont des troncs d'arbre, solidement enracinées dans le sol.

Mes bras sont des branches et mes doigts les tiges fines qui portent les feuilles. Elles bougent doucement dans le vent.



Échanger après la pratique

L'échange invite les enfants à tourner leur attention vers leurs ressentis corporels.

Il est très important qu'ils prennent l'habitude d'écouter les signaux de leur corps.

Laissez le temps aux réponses de venir.

Accueillez et encouragez tous les modes d'expression : précise et factuelle ou poétique.

Sollicitez directement chaque enfant et confirmez-le, lorsqu'il s'est exprimé, en disant simplement : très bien, tu te sens comme ça.

Qu'est-ce que tous les arbres ont en commun ?

« L'immobilité et le silence. »

Comment est-ce de se sentir comme un arbre ?

« Je me sens tranquille. »

« Je me sens paisible. »

« Je me sens relié à la terre et au ciel. »