

ENERGIE

Éternuer



Inspirer plusieurs fois d'affilée (3 à 4 fois) comme si on était sur le point d'éternuer (pour augmenter le temps d'inspiration).

ENERGIE

Grimace



Le but est de grimacer :

- faire sa plus belle grimace
- jouer à "tu me tiens, je te tiens par la barbichette" et remplacer la tapette par une grimace
- faire un concours de la grimace la plus horrible
- bailler, tirer la langue, étirer la bouche le plus grand possible, tendre le cou et donner un nom à cette grimace

ENERGIE



Rituel du matin

Debout, pieds écartés, prendre une profonde inspiration en gonflant le ventre de manière exagérée.
Expirer en soufflant l'air par la bouche et imiter une personne qui rit en changeant de voyelle sur le rire :
Ha, ha ! puis Hé, hé ! puis Hi, hi ! puis Ho, ho ! Hu, hu ! et Hou, hou !
Rire en se mettant dans la peau d'animaux qui rient : une souris, un gros éléphant, un ouistiti...
Clôre la séance avec un câlin.



ENERGIE

Gorille

S'imaginer comme un gorille très puissant.
Avancer poings fermés et serrés contre la poitrine en tapant d'un pied, puis de l'autre, en avant et en arrière.
Recommencer en tapotant avec les poings sur le centre de la poitrine et en rythme avec les jambes.
S'amuser à faire des sons et des grognements.
A la fin, rester juste les bras le long du corps et respirer calmement.
Garder en soi la force du gorille. .

ENERGIE

Micro sieste



Fermer les volets/ rideaux et s'assurer d'éloigner les sources de bruit/ distraction.
Toujours commencer par respirer tranquillement, en sentant le ventre gonfler sur l'inspiration et dégonfler sur l'expiration.
Mettre une alarme : la durée recommandée d'une sieste se situe entre 10 et 20 minutes.

ENERGIE



Gros câlin

Le câlin koala est le meilleur car il permet de respirer à deux, ventre à ventre.
Il peut se pratiquer assis, accroupi ou même couché.

