Le soupir *Pour soulager les tensions musculaires mais aussi les angoisses, pour dédramatiser les situations.* *Avant un travail écrit individuel ou une situation problème* ---------- Soupirer plusieurs fois de suite, consciemment et en forçant légèrement le soupir	**Le bûcheron** (debout) *Pour se relâcher et évacuer les tensions.* ---------- Inspirer lentement par le nez en montant la hache au-dessus de la tête, puis baisser le ou les bras d'un coup sec, en expirant très fort par la bouche. Renouveler avec un seul bras, puis l'autre, devant et aussi sur les côtés.
La respiration profonde (assis, debout ou allongé) *Pour soulager les tensions musculaires mais aussi les angoisses, pour dédramatiser les situations.* *On peut le faire assis, debout ou même allongé.* ---------- Inspirer par le nez tout en gonflant son ventre, puis expirer par la bouche en rentrant le ventre. Faire des expirations plus longues que les inspirations. Le matérialiser en comptant Les épaules, le visage et les mâchoires doivent être relâchées.	**La fleur** (assis et/ou en tailleur) *Pour soulager les tensions musculaires mais aussi les angoisses, pour dédramatiser les situations.* ---------- Paumes vers le ciel, posées sur les cuisses. Sur l'inspire, monter les bras latéralement, au-dessus de la tête. Puis redescendre les bras, paumes vers le sol en vidant le ventre. Inspirer et expirer par le nez. Allonger les temps d'inspire et d'expire. Faire des temps d'apnée poumons pleins, poumons vides.
L'arbre dans le vent (debout ou assis) *Pour se détendre et maîtriser son équilibre.* ---------- Les bras le long du corps et les jambes légèrement écartées, se balancer dans tous les sens,plus ou moins fort, de plus en plus loin. En fermant les yeux. Assis...	**Le saule pleureur** (debout) *Pour se relâcher et étirer le dos. Augmenter l'amplitude respiratoire.* ---------- Lever les bras au-dessus de la tête, sur une inspire par le nez. Puis se pencher lentement en expirant par le nez et en enroulant la tête et la colonne. Puis laisser pendre la tête et les bras. Les genoux doivent être souples et semi-fléchis. Les yeux fermés. Apnées poumons pleins, poumons vides

La reinette (assis) *Pour se relâcher et étirer le dos. Augmenter l'amplitude respiratoire.* ---------- Les jambes légèrement écartées, enrouler le dos en allant poser les mains au sol. Relâcher entièrement le poids de la tête. Faire ressentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire.	**La liste** *Pour observer, mémoriser et se repérer dans l'espace* ---------- Observer ce qui nous entoure puis fermer les yeux, et sous la dictée de l'adulte ou en faisant appel à la mémoire, essayer de voir ce qui est : au-dessus, en-dessous du bureau... prendre conscience de la position de ses bras, ses jambes... Varier les espaces du plus réduit au plus large. Commencer par des éléments volumineux puis aller vers des détails
La belle histoire *Pour se détendre, se concentrer, développer l'imaginaire et éveiller les sens.* ---------- Les yeux fermés visualiser une histoire racontée par le maitre, renvoyant au corps et aux sensations. Proposer aux enfants d'inventer leur belle histoire ou celle de la classe. Faire attention à son débit et au ton.	**La photo** *Pour observer, mémoriser et se repérer dans l'espace* ---------- Observer ce qui nous entoure puis fermer les yeux, et guidé par le maître, faire appel à la mémoire pour visualiser l'emplacement, la couleur, la position, la forme d'un ou plusieurs objets ou éléments de la pièce. Varier les lieux. Faire décrire par un enfant.
L'objet en tête *Pour se détendre, se concentrer, développer l'imaginaire et éveiller les sens.* ---------- Se concentrer sur un objet ou une partie de son corps bien l'observer, le manipuler. Puis fermer les yeux et guidé par la voix de l'enseignant, continuer à le voir dans sa tête. Commencer par quelques respirations profondes ou soupirs pour favoriser le relâchement et la concentration.	**La visite guidée** *Prendre conscience des différentes parties du corps, se concentrer et se détendre.* ---------- Observer son corps, des parties de son corps, puis fermer les yeux pour ressentir et visualiser cette partie du corps. Commencer par des parties du corps en contact avec la chaise ou le sol. Faire une pose entre chaque partie nommée.

Les contrastes *Prendre conscience de ses différents muscles* ---------- Contracter l'ensemble du corps ou une partie, puis relâcher d'un coup et expirant. Varier la durées des contractions et le nombre de répétitions. Laisser le temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations.	**La console** *Pour étirer le dos et les épaules* ---------- Debout, poser les mains à plat sur la table (largeur des épaules), reculer les pieds pour amener le dos dans le prolongement des bras et de la table. Tendre les jambes et maintenir le buste perpendiculaire aux jambes. Expirer et laisser agir le poids du corps. Essayer de descendre un peu plus sur chaque expiration.
Le pendule *Pour étirer le dos , les mollets et les ischio-jambiers.* ---------- Debout, jambes écartées, enrouler la tête puis le dos, tenir ses coudes et laisser agir le poids de la tête, le poids des coudes et expirer pour se détendre et s'étirer. Proposer l'exercice jambes tendues ou semi-fléchies. Effectuer un léger balancement des bras.	***Conseils :*** *Tous les exercices peuvent être proposés avant un travail écrit individuel ou une situation problème.* *Yeux fermés ou ouverts.* *Si difficultés à inspirer et expirer par le nez faire d'abord avec la bouche.* *Utiliser un support musical pour accompagner les exercices et/ou une petite histoire qui permet d'imager les actions à réaliser.*
Le périscope *Pour soulager les tensions oculaires. Mobiliser les yeux et se concentrer.* ---------- Tête fixe bouger les yeux guidé par l'enseignant. Yeux ouverts et yeux fermés.	**La chasse aux indices** pour faciliter la mémorisation et apprendre à observer. ---------- Observer l'environnement puis fermer les yeux. A la sollicitation de l'enseignant, pointer l'objet cité.
La tresse *Pour se concentrer et maîtriser son équilibre.* ---------- La cuisse droite par dessus la cuisse gauche, le pied accroché au mollet. Les bras et les mains croisés devant vers le bas. Monter les doigts sous le menton en fléchissant les coudes. Fixer un point à l'horizon. Changer de jambe.	**Le demi tailleur** *Pour étirer les jambes.* ---------- le côté extérieur du pied sur la cuisse opposée. Se relâcher en avant, bras pendants. Poser le pied au niveau du genou puis de plus en plus près de l'aine. Allonger les temps d'expire et la durée de maintien de la posture. Changer de jambe.