



École primaire

Pratique de la concentration et de la relaxation

Pour mieux apprendre à l'école



Helène Marquié-Dubié, Marie Baixas

Pratique de la **concentration** et de la **relaxation**

pour mieux apprendre à l'école

Pédagogie **pratique**

Pratique de la concentration et de la relaxation

pour mieux apprendre à l'école

Hélène Marquié-Dubié, Marie Baixas

hachette
ÉDUCATION

Les auteurs

Hélène Marquié-Dubié est maître de conférences en psychologie, formatrice wà l'ESPE-Faculté d'éducation de Montpellier II. Elle enseigne la psychologie de l'enfant et de l'adolescent.

Marie Baixas est devenue professeur de yoga après avoir suivi l'enseignement de Shri Mahesh, fondateur de la Fédération française de hatha-yoga traditionnel. Elle a entamé depuis plusieurs années un cursus de psychologie afin de mieux comprendre les liens qui unissent dans la pratique le yoga et ses effets physiologiques et psychologiques.

Réalisation couverture : Nicolas Piroux

Illustrations : Laurent Rullier

© Hachette livre 2016, 58 rue Jean Bleuzen, CS 70007, 92178 Vanves Cedex

www.hachette-education.com

ISBN : 978-2-01-394541-7

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des articles L. 122-4 et L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et, d'autre part, que « les analyses et les courtes citations » dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite ».

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français de l'exploitation du droit de copie (20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris), constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

« Chaque sens repousse les frontières un peu plus loin, faisant l'univers plus vaste, plus varié et plus riche. »

Frédéric Leboyer

« Enseigner, c'est amener l'enfant à aller au bout de son idée, de son projet. C'est développer la concentration. »

Françoise Dolto

Présentation	9
L'école, l'enfant, le corps...	13
Yoga, schéma corporel et image du corps	19
À l'usage des enseignants ou des intervenants	23
À l'attention des enfants	29

Les postures d'équilibre

1. La posture de l'arbre	33
2. La posture de l'oiseau	34

Les postures debout

3. La posture de la flamme	37
4. La posture de l'arc-en-ciel	38
5. La posture de l'angle	39
6. La posture de la chauve-souris	40
7. La posture de la grenouille	41

Les postures debout en torsion

8. La posture du triangle	45
9. La posture du chandelier	46

Les postures assises sur la chaise

10. La posture du lion	49
11. La posture du hérisson	50
12. La posture de la demi-lune	51
13. La posture du papillon	52
Aller plus loin dans la pratique : le conte	53

Les exercices de respiration

14. Le coup de balai	59
15. Le ballon	60
16. La respiration par le nez	61
17. La posture du papillon	62
18. La respiration de l'oiseau	63

La concentration

19. La concentration sur les sons	67
20. L'écoute active	68
21. Le jeu de l'oiseau	69
22. La concentration sur le bout du nez	70
23. La concentration sur la fleur	71

Les jeux axés sur la détente et le repos

24. Le jeu du pantin	75
25. Le jeu des vagues	76
26. Le jeu de l'abeille	77
27. Le jeu du bâillement	78
28. Le chant de la respiration	79

Les visualisations

29. Promenade à la montagne	83
30. Promenade à la mer	85
31. Le jardin des délices	87

Quelques postures au sol

32. Le conquérant	91
33. Le pont	92
34. La tortue	93
35. L'étoile	94
36. Le cobra	95
37. Le chat	96
38. Le chien	97
39. La montagne	98
40. La montagne (2 ^e version)	99
41. La table renversée	100
42. La charrue	101
43. La sauterelle	102
44. L'arc	103
45. Le cerf-volant	104
46. La marche de l'éléphant	105
47. La barque	106
48. Le crocodile	107
 Bibliographie	 109