

Marie Tanneux • Maur  n Poignonec

Contes de la Relaxation

pour un retour au calme

LE ROSSIGNOL ET L'EMPEREUR



La détente physique qui en découle procure un apaisement mental qui retentit dans tout le corps en créant une synergie bienheureuse.

L'alliance de l'histoire et des postures apporte à l'enfant, qui s'identifie à l'empereur et à sa quête de repos et de sérénité, de réelles sensations de bien-être. Il apprend au fil des pages à aménager en lui un lieu de quiétude pour un retour au calme efficace.

Les postures proposées au fil de l'histoire sont illustrées et faciles à reproduire.



Conseils à lire avant de débiter la séance

- © Assurez-vous que vous avez du temps devant vous : la séance devrait durer environ 20 minutes.
- © Cette séance vise un retour au calme qui peut être propice à l'endormissement. Choisissez un moment approprié pour la proposer à votre enfant : au moment de la sieste, du coucher ou bien pour simplement aménager une parenthèse dans la journée.
- © Habillez-vous de préférence avec des vêtements amples et confortables.
- © Installez-vous près de l'enfant allongé dans son lit ou sur un tapis.
- © Encouragez l'enfant à soupirer et à bâiller tout au long de la pratique.
- © Les postures sont à tenir en adoptant des respirations (une inspiration suivie d'une expiration, toujours par le nez).
- © Si l'enfant fatigue et souhaite arrêter la séance, ne le forcez pas à continuer. Vous pouvez cependant poursuivre l'histoire.
- © Vous pouvez mener la séance de deux façons :
 - vous faites les postures dans le même temps que la lecture du conte ;
 - vous lisez d'abord l'histoire et vous faites ensuite les postures grâce au guide à la fin de l'ouvrage.



Marie Tanneux

Illustrations de Maur  n Poignonec

LE ROSSIGNOL ET L'EMPEREUR

Adapt   d'un conte de Hans Christian Andersen

pour un retour au calme



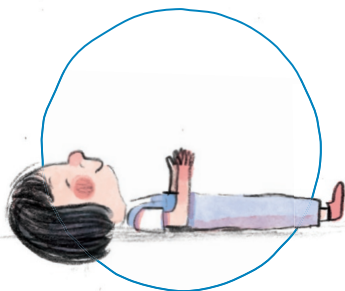
L'écoute

Pour commencer, prépare-toi à écouter l'histoire.

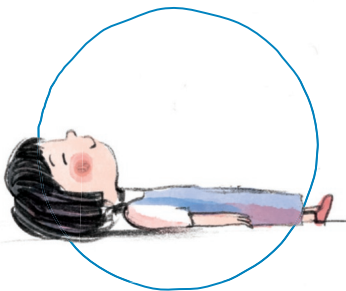
Bienfait : Cette posture aide l'enfant à se recentrer.



5 respirations



Allongé, joins les mains
devant ton cœur.



Repose tes bras.
Le dos et les jambes
dessinent une belle
ligne droite.



Respire profondément.
Tu es prêt à écouter
l'histoire.

Une plume est tombée sur le lit.
Elle appartient à un petit oiseau gris.
Son chant commence à la nuit.
Écoute ! C'est son histoire que voici !



En Chine, à l'autre bout du monde,
vit un empereur dans un lieu merveilleux.
Un palais avec de hautes tours rondes,
entouré d'une forêt aux arbres majestueux.



L'empereur est entouré de mille trésors,
mais le plus précieux,
il ne le connaît pas encore.
C'est un petit oiseau au chant mélodieux...



La première fois que les pêcheurs l'ont entendu,
ils se sont figés comme des statues.
Quelle beauté ! Quelle pureté !
Ils ont laissé tous les poissons s'échapper.



Les poissons

Tes orteils bougent comme les nageoires des poissons.

Bienfait : Ces petits mouvements permettent d'évacuer les tensions.



10 fois



Allongé, ton dos
est bien à plat.



Ferme les yeux.
Porte toute ton attention
sur tes pieds.



Fléchis lentement tes orteils
d'avant en arrière.

Voilà pourquoi d'un bout à l'autre de la terre,
les voyageurs font de ce pays une destination extraordinaire.
Tous racontent que le plus prodigieux
est qu'on y trouve un rossignol bien mystérieux.





« Comment, comment ? se dit l'empereur,
cet oiseau vit sur mes terres et je ne le connais pas ?

J'exige qu'on me l'amène ce soir.
Dépêchez-vous, je veux le voir.
Qu'il chante pour moi après le souper,
si vous ne le trouvez pas, vous serez chassés ! »

