

## Rituels corporels : 8 pistes à explorer

1. Tonicité musculaire
2. Mobilisation des articulations
3. Mobilité du visage
4. Contact
5. Équilibre
6. Respiration
7. Écoute
8. Visualisation

1. La tonicité musculaire : en travaillant sur les contrastes, l'enfant va décharger son énergie tout en apprenant à mieux connaître son corps.

2. Mobilisation des différentes articulations du corps : elle permet de délier les articulations pour diminuer les tensions parasites et rendre le corps plus disponible. L'enseignant devra veiller à :

- travailler dans la concentration et la lenteur
- varier les exercices dans leur présentation
- travailler avec ou sans support musical

3. La mobilité du visage : la musculature du visage offre de multiples possibilités. En mobiliser les différents éléments ensemble ou indépendamment nécessite concentration et procure détente.

4. Le contact tactile : le toucher met en jeu le besoin fondamental de contact tactile ; il est le sens le plus important pour la construction de la personne. Ce travail va permettre à l'enfant de :

- prendre conscience des limites et du volume de son corps
- porter une attention particulière à son propre corps et à celui de l'autre

5. Équilibre /verticalité : la prise de conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps permet à l'enfant de se recentrer, de «s'enraciner » pour s'ancrer physiquement dans la réalité. Il appréhende la répartition du poids de son corps, ses appuis et la relation haut-bas.

6. Respiration: le travail sur la respiration permet de faciliter:

- la détente musculaire par une augmentation du temps expiratoire. On peut observer plusieurs réflexes respiratoire : bâillements, soupirs, étirements....
- la circulation des énergies : les échanges gazeux permettent une meilleure circulation des énergies.

7. Écoute : les exercices auditifs sont de outils de concentration qui aident l'enfant à conserver sa capacité d'écoute et qui l'entraînent à prêter une oreille attentive et sélective.

8. Visualisation : la visualisation favorise la concentration, la relaxation et augmente les capacités de mémorisation.