

EXERCICE DE RETOUR AU CALME

Il y a peu de temps, un collègue de travail, éducateur physique (je suis enseignant en éducation physique), m'a montré une petite série d'exercices pour le retour au calme des élèves.

Je les ai essayé avec mes étudiants (des enfants de la maternelle à la troisième année) et ils fonctionnent. Après la petite routine, les enfants sont plus calmes et plus attentifs.

J'ai ensuite essayé la routine avec mes jeunes étudiants du dojo et ils ont beaucoup aimé faire et refaire les exercices. Je l'ai même essayée avec mes élèves adultes du dojo et elle fut aussi très appréciée. Ils m'ont même demandé de la faire à plusieurs reprises pour l'apprendre par cœur et la faire à la maison.

La série d'exercices que je veux vous partager est un enchaînement de mouvements à réaliser lentement selon le rythme de votre respiration. L'enchaînement se nomme « Salutations au soleil » et il est tiré du yoga. Il ressemble un peu à l'exercice enseigné par M. Myagi à Daniel san dans le film *Karaté Kid*. Il en existe d'autres versions, mais voici celle que j'utilise.



La position du prier

Les mains sont jointes. Inspirez et expirez.



Le plongeur

Lentement, étirez les mains très haut vers l'arrière en inspirant.



La pince

Courbez-vous vers l'avant en expirant



La fente

Allongez la jambe droite vers l'arrière (c'est bien la jambe droite même si c'est la jambe gauche sur l'image) en inspirant.

La planche



Joignez ensuite la jambe gauche à la droite et restez quelques instants en position push up. Retenez votre inspiration. Puis couchez-vous au sol en expirant.

Le cobra



Redressez le haut du tronc en inspirant.

Le pont



Poussez sur vos bras pour faire le pont en expirant.

La fente



Ramenez la jambe droite en inspirant

La pince



Ramenez la jambe gauche à la droite en expirant.



Le plongeur

Lentement, étirez les mains très haut vers l'arrière en inspirant.



Le prieur

Expirez en baissant les bras et en joignant les mains.

J'utilise personnellement cet exercice au travail, avec mes élèves, mais aussi pour moi après une longue période à rester debout. Parfois, je pratique l'exercice au réveil le matin et aussi comme préparation à la méditation. La « Salutations au soleil » est simple et me permet de me vider la tête de toutes mes pensées et de me recentrer sur moi-même, ici et maintenant, en me concentrant sur ma respiration et mes mouvements.

Bonne détente!

Eric Lefebvre
Instructeur chef, [Dojo Tenma](#), Drummondville