

*un peu ivre  
le pas léger  
dans le vent du printemps*

*Ryokan*

## Corps / Jardin

Une approche sensorielle et créative de la nature qui nous environne  
proposée par Céline Laloire

Quand j'invite les enfants au jardin, à quoi je les invite ?

Ralentir, observer et entrer dans les rythmes de la nature

Écouter, trouver le silence intérieur, sentir

Respirer

Revenir à soi, se sentir part d'un tout, s'unifier

Se relier à la terre, au ciel, aux éléments

Être ensemble, partager

...pour rencontrer la nature, le mystère... et s'émouvoir, tisser des liens avec ce qui nous environne...

Avant de me rendre au jardin... je fais silence et je reviens à moi...

Quelle est ma météo intérieure aujourd'hui ?

En classe avec papier et couleurs j'invite les enfants à observer leur météo intérieure, comment je me sens dans mon corps aujourd'hui, quelle est l'atmosphère du moment : y a t il des nuages ou du soleil? Neige-t-il dans mon cœur?

Dessiner aide l'enfant à revenir à soi et rend l'exercice concret.

Cet exercice peut également se faire par deux dans un échange verbal, je partage à mon partenaire comment je me sens dans mon corps aujourd'hui, ici et maintenant avec des métaphores météo.

L'atelier peut se clôturer dans ce même esprit, par un retour à soi où je demande aux enfants de trouver un mot ou une phrase qui résume l'état dans lequel ils sont à la fin de l'activité.

Il est bon de répéter cet exercice plusieurs fois pour entrer dans sa compréhension et affiner son ressenti. Apporter l'une ou l'autre poésie, haïku, dessin, histoire nous permettra d'enrichir notre vocabulaire et nourrir notre imaginaire et ressenti.

Pour me rendre au jardin...

Je me déplace jusqu'au jardin en marchant lentement et proche les uns des autres, je marche comme les indiens sans faire de bruit, les genoux pliés légèrement et aux aguets... ainsi j'observe le monde autrement, je ralenti...

J'ouvre la porte du jardin, j'ouvre une porte en moi...

Petit rituel d'entrée : Respirer ensemble et concrétiser ce mouvement de l'inspire et expire.

En cercle ou face au jardin, planter ses pieds en terre, comment suis-je en contact avec le sol? Fermer les yeux, ressentir la verticalité, le sommet du crâne, suspendu par les oreilles par deux fils comme une marionnette... je me mets en relation avec ma respiration, mon souffle qui va qui vient, inspire et expire...

A l'expire je relâche la tête... inspire je m'étire vers le ciel... expire tête et épaules se relâche... inspire, je m'étire vers le ciel... petit à petit j'amplifie cette respiration, j'implique les mains, les bras, les jambes et tout le corps... au climax : je m'étire jusqu'au bout des doigts vers le ciel et me dégonfle comme un ballon jusqu'à me trouver accroupi proche de la terre...

J'inscris mon corps dans l'espace...

Je me couche sur la terre, ainsi j'observe le monde autrement, je ralenti le rythme et prends le pouls de la terre...

J'observe ce qui m'environne à l'aide de ma jumelle fait main...

J'enroule mes doigts, ainsi je cadre ce que je vois et je regarde différemment : les couleurs, les rythmes, les lignes et courbes, les ombres, la lumière...

Je découvre ce qui m'entourne par le toucher et l'odorat...

Par deux, un enfant a les yeux bandés, l'autre pas. Le second guide le premier dans une exploration tactile et odorante avec respect et confiance.

Rencontre avec un arbre...

Chaque enfant a les yeux bandés, il est conduit à un arbre et le découvre par le toucher et les odeurs. Après un temps, l'enfant retire le bandeau et observe. Puis, à l'aide d'un papier et d'un pastel gras, il prend l'empreinte de l'arbre. A l'aide de terre glaise et de fils de laine colorés, il le décore. Ainsi il prend un moment pour lui avec l'arbre, le rencontre tout en jouant et rêvant... A l'issue de l'exercice, chaque enfant présente son arbre aux autres enfants, c'est l'occasion d'échanges et d'observations. Observez, l'espace a changé... !

KOTODAMA, un petit rituel de clôture amusant...

Debout en cercle les pieds ouverts bien ancrés dans le sol, bras le long du corps, expire, inspire... donner de la voix...

« AAaaaa » j'ouvre les bras sur les côtés jusqu'en haut, les mains l'une contre l'autre;

« EEEEEEE » je redescends les bras en poussant le ciel sur les côtés jusqu'à l'horizontale;

« iiiiiiiiiiiiii » je rapproche mes mains à hauteur de mon cœur, les paumes se regardent;

« oOOooo » je forme un O devant moi comme un gros ventre;

« ouououo » je pousse l'air sous moi et viens déposer mes mains sur mon ventre.

### ***On ne regarde pas qu'avec les yeux***

*Dans notre univers social, le primat des sens revient à la vision. Il nous est souvent difficile de nous laisser aller aux autres sensations, ou encore de leur accorder une place égale, voire même plus importante que la vue.*

*Devant une architecture, nous lisons des surfaces, c'est-à-dire des pleins et des vides. Lorsque nous sommes en mouvement, des phénomènes d'interférence viennent troubler et enrichir cette vision. Ce sont la lumière, la matière, l'acoustique, l'échelle, les proportions, les odeurs, etc. En portant notre attention sur les acteurs de ces interférences (les autres sens), nous décryptons, comprenons et nommons les espaces différemment. Nous les faisons vivre autrement.*

*Dans un premier temps, il nous faut isoler les expériences faites par chacun de nos sens afin de ressentir toutes les particularités d'un espace. Nous devenons acteurs, et non plus seulement observateurs. Nous percevons ces espaces avec tous nos sens, nous y participons. Nous pouvons même modifier les sensations que nous en avons à priori. (...)*

de *Récréations artistiques pour les 5 à 12 ans* de Martine Colignon aux éditions Fleurus idée

Pour s'inspirer et inspirer, une petite bibliographie :

*Exercices d'éveil pour petits chatons* de Gaudin – Rochas – de Smedt aux éditions le Relié

*Récréations artistiques pour les 5 à 12 ans* de Martine Colignon aux éditions Fleurus idée

des histoires :

*L'arbre lecteur* de Lévy et Romanin aux éditions Sarbacane

*Contes d'automne* de Grégoire Solotareff aux éditions Neuf de l'école des loisirs

*Les moindre petites choses* de Anne Herbauts aux éditions les Albums Casterman

*L'enseignement de l'Arbre-Maitre* de Mario Mercier aux éditions Pocket

des images :

sur Vimeo je présente quelques diaporamas animés de mes ateliers avec les enfants, voir ETATS DES LIEUX ou <https://vimeo.com/user7128448>

contact : [celinelaloire@gmail.com](mailto:celinelaloire@gmail.com)