

## Instructions pour la mise en place

- Stand up, please
- Spread your legs a little / Move apart your legs (**Ecartez vos jambes**)
- Make your shoulders heavy (**Rendez vos épaules lourdes**)
- Your arms along your body (**Vos bras le long du corps**)
- (Open your hands) **Ouvrez vos mains**) à utiliser si crispation
- Head straight ! (**Tête droite**)
- Lean forward and back (**Balancez-vous d'avant en arrière**)
- Hop up and down (**Sautillez**)

## Relaxation (Décontraction)

- Yawn. Stretch yourself extending your arms. Get on tip-toe. (**Baillez. Étirez-vous en allongeant vos bras. Mettez-vous sur la pointe des pieds.**)
- Make circles with your head, very slowly, one way and back (**Faites des cercles avec la tête, très lentement, dans un sens puis dans l'autre**)
- Open your mouth down, move on one side and then on the other. (**Ouvrez votre bouche vers le bas, d'un côté puis de l'autre**)
- Shake your head from left to right quickly. (**Remuez votre tête de gauche à droite rapidement**)
- Turn your hips. Let your arms completely soft in all directions. Shake your hands. (**Tourner vos hanches. Laisser aller vos bras complètement mous dans tous les sens. Secouer vos mains.**)
- Lean back and forward. (**Balancez-vous**)
- Rub your body, Like when it's cold. (**Se frictionner le corps comme quand il fait froid**)
- Shake softly your arms and legs. (**Secouer les membres mous**)
- Stretch like a cat (**S'étirer comme un chat**)

## **Jawbone (Mâchoire)**

- Grit your teeth as if you were angry. (**Serrer les dents comme si vous étiez en colère**)
- Open wide your mouth. (**Ouvrez grand la bouche**)

## **Lips (Lèvres)**

- Flap your lips. (**Claquer vos lèvres**)
- Send kisses with your hands. (**Envoyer des baisers avec vos mains**)

## **Respiration (Respiration)**

- Pick a flower and smell it. (**Ramasser une fleur et la sentir**)
- Blow on a candle without extinguishing it. (**Souffler sur la bougie sans l'éteindre**)
- Blow little by little on a feather or a soap bubble. (**Souffler petit à petit sur une plume ou une bulle de savon**)

- *Make gusts of whistling winds “Vvvvv, Vvvvv”.* **(Faire des rafales de vent qui siffle « Vvvvv, Vvvvv »)**

### **Abdominal breathing (Respiration abdominale)**

- *Blow up your belly. Let it deflate balloon belly. Press your belly with your hands. Open your mouth and let air in.* **(Gonfler le ventre. Dégonfler le ballon ventre. Avec vos mains appuyer sur votre ventre. Ouvrez en laissant rentrer l'air)**
- *Sigh* **(Soupirer)**
- *Sniff like a dog.* **(Renifler comme un chien)**
- *Blow on an injury on your finger.* **(Souffler sur une blessure à votre doigt)**

### **Smell and control the diaphragm (Sentir et contrôler le diaphragme)**

- *Mime the little train.* **(Imiter le petit train : “tchou tchou”)**
- *Mime the snake.* **(Imiter le serpent : “kss kss”)**
- *Mime the cricket.* **(Imiter le grillon : “tss tss”)**
- *Mime the bee.* **(Imiter l'abeille : “bzz bzz”)**
- *Make “Ho ho ho” as Santa Claus.* **(Faire “Ho ho ho” comme le Père Noël)**

### **Articulation (Articulation)**

- *Imitate running of horse.* **(Imiter la course du cheval)**
- ➔ *“Tagada, Tagada, Tagada”*
- *The horse passes on the dry grass.* **(Le cheval passe sur l'herbe sèche)**
- ➔ *“Téguédé, Téguédé, Téguédé”*
- *The horse passes on the gravel.* **(Le cheval passe sur le gravier)**
- ➔ *“Tiguidi, Tiguidi, Tiguidi”*
- *The horse passes on the bridge.* **(Le cheval passe sur le pont)**
- ➔ *“Togodo, Togodo, Togodo”*
- *The horse disappears.* **(Le cheval disparaît au loin)**
- ➔ *“Tgd, Tgd, Tgd”*
- *Repeat faster and faster “How can a clam cram in a clean cream can ?”* **(Répéter de plus en plus vite « ... »)**