Perception par le mouvement – Sens de la position: Relaxation – Okonomiyaki (omelette japonaise)

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception corporelle (contacts avec différentes pressions, mouvements et directions).

Histoire: Un cuisinier prépare une omelette japonaise.

Les enfants forment des duos: un cuisinier et une omelette.

1. Graisser la poêle: frictionner le dos avec une légère pression.
2. Emincer les ingrédients: avec le tranchant de la main (côté petit doigt), cisailler le dos (couper) ou tapoter (hâcher). Enumérer les ingrédients à volonté (oignons, poireaux, champignons, etc.).
3. Casser les œufs et les battre: tapoter le dos avec le tranchant de la main et étaler avec la paume de la main (casser les oeufs), puis mélanger le tout en effectuant de petits mouvements circulaires sur le dos.
4. Ajouter les ingrédients aux œufs et mélanger: frictionner le dos avec une bonne pression.
5. Verser l'omelette dans la poêle: frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer puis les appliquer sur le dos.
6. Changer les rôles.

Remarque: Masser aussi les bras et les jambes.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer