

Poz  
serebral  
pi

poz  
serebral

Pre K-5yèm Ane

Pure Edge, Inc.

[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)

[getmoving@pureedgeinc.org](mailto:getmoving@pureedgeinc.org)



# Lòt chwa Respirasyon nan Twou Nen

K-5

Poz  
serebral  
pi

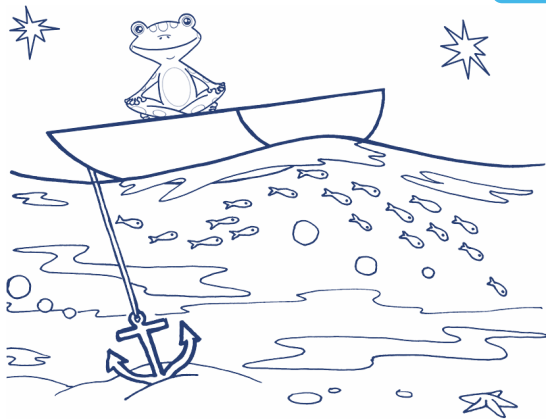


1. Ann kòmanse ak kèk respirasyon anpwofondè nan nen.
  2. Rale souf ou, peze bò nen an avèk dwèt pous dwat la pou fèmen twou nen dwat la.
  3. Lage souf ou nan twou nen goch la.
  4. Rale souf ou nan twou nen goch la.
  5. Peze bò nen an avèk dwèt orikilè ak katriyèm dwèt dwat ou pou fèmen twou nen goch la. An menm tan an, retire dwèt pous ou sou twou nen dwat ou.
  6. Lage souf ou nan twou nen dwat la.
  7. Rale souf ou nan twou nen dwat la.
  8. Fèmen twou nen dwat la avèk dwèt pous ou ankò epi lage souf ou nan bò goch la (pandan ou retire ti dwèt la ak katriyèm dwèt).
  9. Sa se yon sèl wonn. Pou fè 2 oswa 3 wonn, refè etap 2-8. Fini sou yon lage souf goch.
  10. Fè kèk respirasyon regilye.
  11. Remake kijan ou santi ou.
- 
- Mouvman men yo pral mande kèk pratik yo santi yo alèz.
  - Si dwèt pous ak ti dwèt twò difisil pou elèv yo kowòdone, ou ka itilize dwèt pous dwat pou fèmen twou nen dwat la epi dwèt pous goch pou fèmen twou nen goch la.
  - Depi elèv ou yo metrize mouvman men yo, siyal vèbal itil yo se: rale souf adwat, fèmen, lage souf agoch. Rale souf agoch, fèmen, lage souf adwat.
  - Egzèsis sa a ka pran 1 a 3 minit.

# Respirasyon Lank

PreK-5

Poz  
serebral  
pi

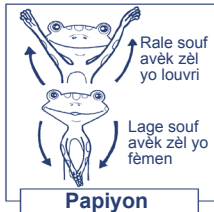
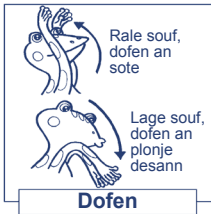
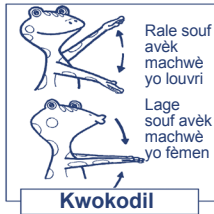


1. Chita epi mete w alèz.
2. Poze men ou sou espas ou chwazi pou respirasyon an: vant, pwatrin oswa nen ou.
3. Fè respirasyon ou an epi kenbe atansyon ou sou espas respirasyon an.
4. Lè atansyon ou pèdi konsantrasyon, fè l tounen dousman nan espas respirasyon an.
5. Èske ou kapab konsyan de respirasyon ou pandan 5 respirasyon? Pandan 1 minit?

# Bra Bèt

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



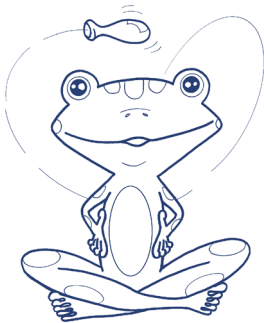
- Konbine egzèsis yo nan yon sekans, oswa annik chwazi youn oswa de pou fè yon sèl kou.
- Si ou gen yon amonika, sèvi ak ton amonika a pou endike rale souf ak lage souf.
- Konte respirasyon dousman yo epi sèvi ak yon ton vwa egal.



# Respirasyon Balon

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



1. Poze men ou sou vant ou epi eseye 3 Respirasyon Balon.
2. Rale souf plen balon an avèk lè.
3. Lage souf vide lè a sot nan balon an.
4. Refè li twa fwa.
5. Remake kòman ou santi ou nan kò ou. Nan plèn konsyans, pa gen okenn repons ki bon oswa move; annik remake sa ou santi kounye a.

# Balon Respirasyon

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



Rale  
souf



Lage  
souf

Respire

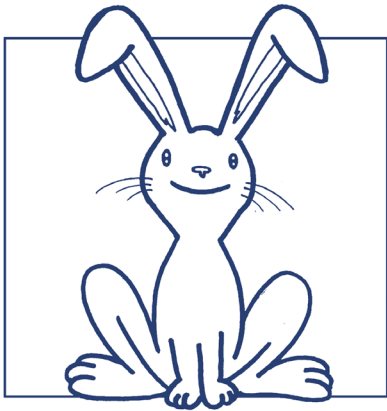
1. Kòmanse nan Mòn Chita.
2. Rale yon souf pandan balon an louvri.
3. Lage souf ou pandan balon an fèmen.
4. Èske ou rale souf ou atan avèk balon respirasyon an?

- 
- Anjeneral yo pi renmen sila epi li kenbe atansyon timoun yo.
  - Nou itilize yon Hoberman Sphere™ kòm balon respirasyon.
  - Ou ka fè timoun yo dirije kèk wonn atoudewòl avèk balon respirasyon an.
  - Fè atansyon pou pwoteje dwèt yo!

# Respirasyon Lapen

PreK-5

Poz  
serebral  
pi

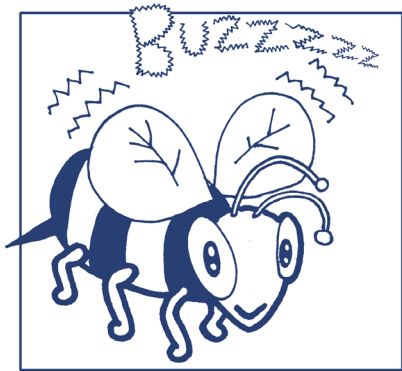


1. Chita epi mete w alèz.
2. Rale yon gwo souf nan nen ou.
3. Lage souf ou nan ti pran sant rapid.
4. Eseye pandan 10 segonn.
5. Kisa ou remake?

# Respirasyon Vonvon Myèl

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



Respire

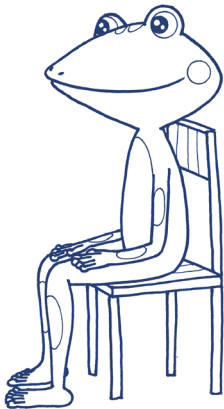
1. Chita epi mete w alèz.
2. Rale yon souf dousman.
3. Fè vonvon pandan w ap lage souf ou.
4. Eseye pwolonje lage souf ou.
5. Kisa ou remake?



# Menm Anndan—Menm Deyò

K-5

Poz  
serebral  
pi



*Respire*

1. Kòmanse nan Mòn Chita avèk kolòn vètebral ou wo, zepòl rilaks, ak zye fèmen yo dousman.
2. Respire natirèlman nan nen ou.
3. Nou pral konsantre pou fè li egal lè nou rale souf nou ak lage souf nou.
4. Rale souf ou anpwofondè nan nen epi lage souf ou nan bouch la pandan ou konte 1.
5. Nan pwochen respirasyon an, ann konte jiska 2 nan rale souf ak lage souf la.
6. Refè l, pandan w ap kontinye pwolonje respirasyon an jiska konte nan 5.

# Respirasyon Lyon

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



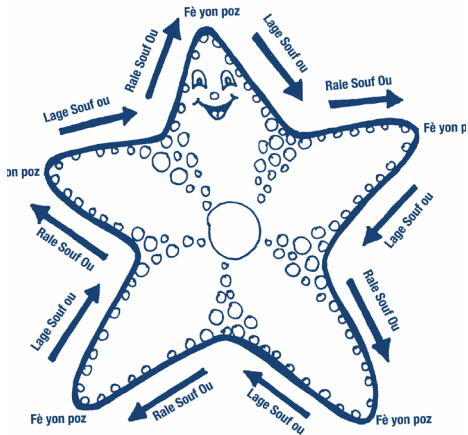
1. Chita sou jenou ou, oswa sou yon chèz, avèk kò ou wo ak si de tèt ou tankou yon lyon.
2. Mete men ou yo (oswa pat yo) sou jenou ou.
3. Rale yon souf anpwofondè, kote ou plen poumon ou avèk lè.
4. Avèk yon lage souf fò, file lang ou deyò tout longè ou kapab epi fè yon son 'ahh'.
5. Refè l 3-4 fwa epi eseye fè dènye 'gwonde' w lan an silans.

- 
- Sèvi ak sekans sa a nan apremidi/mitan jounen pou libere tansyon.

# Respirasyon Zetwal Lanmè

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



Respire

1. Fè yon zetwal lanmè avèk yon men, avèk dwèt yo ekate.
2. Mete dwèt endèks nan lòt men an sou baz deyò dwèt pous la.
3. Nou pral trase kontou men zetwal lanmè nou an. Kontinye gade dwèt endèks ou pandan w ap respire.
4. Rale souf (dwèt la trase anlè dwèt pous).
5. Lage souf (dwèt la trase desann lòt bò dwèt pous la).

## 6. Refè l jiskaske ou trase kontou men zetwal lanmè a.

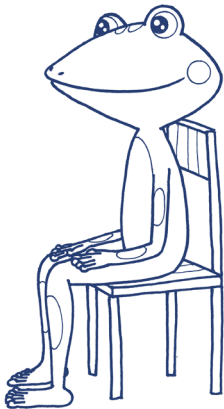
---

- Elèv yo senkwonize mouvman yo a, respirasyon, ak rega yo. Nan rale souf la, dwèt endèks la ak zye yo trase nan direksyon anwo toutolon yon dwèt; nan lage souf la, dwèt endèks la ak zye yo trase anba toutolon yon dwèt. Chak mouvman nan direksyon anlè makonnen ak yon rale souf, alòske chak mouvman anba makonnen ak yon lage souf.
- Apre Respirasyon Zetwal Lanmè a, ou ka fè elèv yo poze men yo sou pwatrin yo, pandan y ap kontinye respire ak atansyon an, pandan y ap sonje twa bagay yo rekonesan pou yo.

# Mòn Chita

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



1. Chita avèk pye yo ansanm epi pwente pi annavan.
2. Bra dwat yo toudwat sou kote yo oswa men yo poze sou bò chèz la oswa sou jenou yo.
3. Chita byen epi wo.
4. Fè respirasyon anpwofondè antre soti; santi atè a anba pye ou yo.

- 
- Si ou sou planche a, kòmanse avèk janm yo kwaze. Chita byen epi wo. Kite zepòl ou yo rilaks. Fè respirasyon anpwofondè antre soti.



# Chèz Bato

K-5

Poz  
serebral  
pi



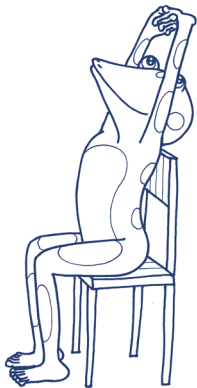
1. Glise chèz ou annaryè sot nan biwo ou dekwa pou jenou ou yo pa anba biwo ou.
  2. Kòmanse nan Mòn Chita.
  3. Kenbe nan syèj chèz la oswa nan dosye chèz la avèk toude men.
  4. Rale souf ou, souleve toude pye yo sot atè a. Kenbe jenou ou yo an kontak epi rete ann ekilib. Fè 3-5 respirasyon rilaks. Si sa difisil, ou ka leve yon sèl pye alafwa.
  5. Gade si ou ka leve jenou ou yon ti jan pi wo epi rete ann ekilib.
  6. Si ou santi ou estab, gade si ou ka detire toude bra yo toudwat devan ou, nan wotè zepòl, paralèl ak atè a.
  7. Lage souf ou, tounen mete pye ou atè a epi retounen nan Mòn Chita.
- 

- Si w ap pratike sou planche a, annik ranplase pozisyon bato a.
- Pou modifye, eseye leve yon pye alafwa.

# Chèz Chat/Bèf

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Chita nan Mòn Chita avèk men yo sou jenou.
2. Pandan w ap rale souf, detire bra w yo anlè tèt ou epi trese dwèt yo. Atenn mitan pwatrin ou nan direksyon plafon an, epi leve manton ou pou w ap gade plafon an. (Bèf)
3. Pandan w ap lage souf ou, npote men ou annavan nan yon sèl mouvman, awondi kolòn vètebral ou epi bese manton ou nan direksyon pwatrin ou. (Chat)
4. Refè l pou plizyè respirasyon: rale souf ou, bra leve, rega leve, pwatrin anwo. Lage souf

ou, awondi kolòn vètebral la, manton repliye, men annavan.

## 5. Retounen na Mòn Chita.

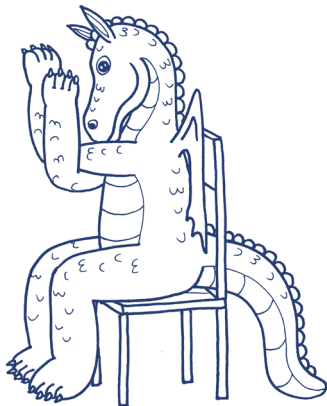
---

- Ou ka fè jèn elèv fè son begle tankou yon bèf ak myaw tankou yon chat. Annik asire w yo fè detwa wonn pandan y ap bouje toudabò avèk rale souf ak lage souf.
- Si se sou planche a, elèv yo ka mete yo a kat pat sou men ak jenou. Rale souf, vant lan desann nan direksyon atè a epi nou gade anlè nan direksyon plafon an (Bèf). Lage souf, gade lonbrit ou epi awondi kolòn vètebral ou (Chat). Refè l pou plizyè respirasyon.

# Chèz Èg

K-5

Poz  
serebral  
pi

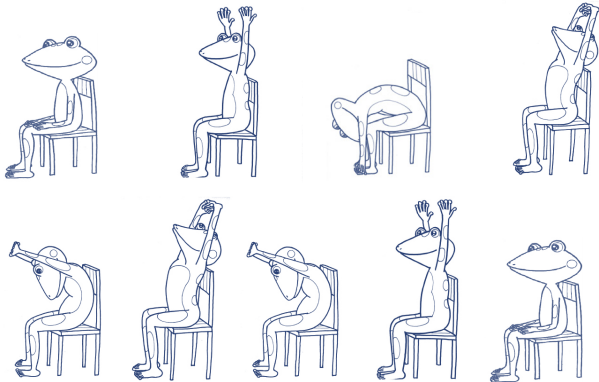


1. Chita nan Mòn Chita.
  2. Kwaze kwis dwat ou anlè kwis goch ou.
  3. Rale souf ou epi pote bra ou yo avèk koudbra ou pliye ak plamen yo ki bay fè fas yo annavan (bra kaktis).
  4. Lage souf ou epi kwaze koudbra goch ou anlè koudbra dwat ou. Touche do men ou yo ansanm. Si w santi l konfòtab, pote rapwoche plamen yo ansanm.
  5. Rale souf ou epi leve koudbra yo anlè jiskaske ou santi ou konfòtab.
  6. Gade dwèt pous ou epi fè 3 respirasyon rilaks.
  7. Lache pandan yon lage souf ou.
  8. Refè l pou dezyèm bò a (kwis goch anlè, bra dwat anlè).
- 
- Si w ap pratike sou planche a, ou ka ranplase Èg Kanpe, oswa chita avèk janm ou yo kwaze epi annik fè pozisyon bra Èg la.

# Chèz Ouvèti A

K-5

Poz  
serebral  
pi



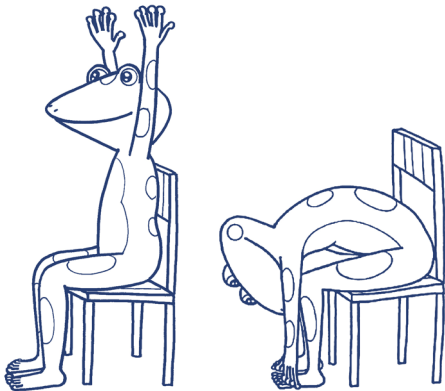
1. Kòmanse nan Mòn Chita avèk pye ou plat sou planche a.
  2. Rale souf ou, leve bra ou anlè tèt ou epi gade men ou yo.
  3. Lage souf ou, epi pliye kò ou sou janm ou yo.
  4. Rale souf ou, bonbe do ou epi gade anlè.
  5. Lage souf ou, awondi do ou epi gade nan direksyon lonbrit ou.
  6. Rale souf ou, bonbe do ou yon lòt fwa ankò epi gade anlè.
  7. Lage souf ou, awondi do ou ankò epi gade nan direksyon lonbrit ou.
  8. Rale souf ou, leve bra ou anlè tèt ou epi gade men w yo.
  9. Lage souf ou epi retounen nan Mòn Chita.
- 
- Sèvi ak sekans sa a pou rebay elèv yo enèji nan maten anvan tout lòt bagay oswa apre manje midi.



# Chèz Solèy leve/Solèy kouche

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Chita nan Mòn Chita.
2. Rale souf ou, lonje bra yo anlè tèt ou. Atenn jouk nan pwent dwèt yo.
3. Lage souf ou, pliye annavan. Vant ou pral touche janm ou yo. Mete men ou yo sou tibya ou yo, cheviy ou, oswa sou planche a. Kite tèt ak kou ou rilaks.
4. Rale souf ou, chita dwat epi detire bra yo anlè tèt ou ankò.
5. Lage souf ou, retounen nan Mòn Chita.
6. Refè l plizyè fwa.

- 
- Si ou chita sou planche a, kòmanse nan kadriyaj. Pandan elèv yo ap lage souf yo, fè yo detire bra yo devan yo jiskaske men yo touche planche a. Ou kapab fè kanpe tou apati Pòz Mòn.

# Chèz Tòde Solèy Leve

K-5

Poz  
serebral  
pi

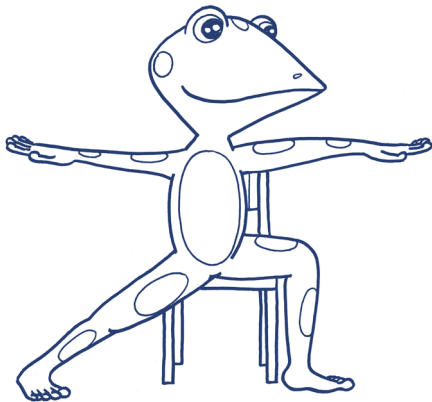


1. Chita nan Mòn Chita.
2. Rale souf ou, detire bra yo anlè tèt ou pou Chèz Solèy Leve.
3. Lage souf ou, tòde adwat, mete men goch ou sou jenou dwat la epi men dwat la sou hanch dwat la oswa dosye chèz la. Kenbe zepòl dwat la rilaks. Fè kèk respirasyon la a.
4. Rale souf ou, tounen nan Chita Solèy Leve.
5. Lage souf ou, tòde agoch, mete men dwat ou sou jenou goch la epi men goch la sou hanch goch la oswa dosye chèz la. Kenbe zepòl goch la rilaks. Fè kèk respirasyon la a.
6. Rale souf ou tounen nan Chita Solèy Leve.
7. Lage souf ou nan Mòn Chita.

# Chèz Glise sou Dlo

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Chita nan Mòn Chita, nan direksyon devan chèz ou.
  2. Kenbe jenou an pliye, leve janm dwat ou epi pwente jenou dwat ou adwat. Tounen mete pye dwat ou atè a, pandan ou kenbe li dirèkteman anba jenou ou. Zòtèy dwat yo pwente adwat.
  3. Detire janm goch ou agoch, pandan ou kenbe janm ou toudwat epi pye ou yo atè a. Zòtèy goch yo pwente devan.
  4. Rale souf ou, detire bra ou yo sou kote nan wotè zepòl ou nan yon pozisyon T.
  5. Gade sou pwent dwèt dwat ou epi fè 3-5 respirasyon rilaks.
  6. Rale souf ou tounen nan Mòn Chita.
  7. Refè li pou lòt bò a.
- 
- Si w ap pratike sou planche a, ou ka ranplase Kanpe Glise sou Dlo: kòmanse nan pozisyon kanpe avèk pye yo ekate, zòtèy yo pwente dwat devan. Vire zòtèy dwat yo adwat, pliye jenou dwat la. Detire bra dwat yo deyò nan yon pozisyon T. Fè respirasyon ou.

# Tòde sou Chèz

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



1. Chita nan Mòn Chita.
  2. Rale souf ou, chita byen dwat.
  3. Lage souf ou, touche jenou dwat ou avèk men goch ou epi mete men dwat ou sou hanch ou (oswa dosye chèz la).
  4. Rale souf ou, chita byen dwat.
  5. Lage souf ou, gade pa anlè zepòl dwat ou.
  6. Rete immobil epi fè 3 respirasyon rilaks.
  7. Rale souf ou, tounen nan Mòn Chita.
  8. Lage souf ou, refè l pou lòt bò a.
- 

- Lè w ap anseye elèv yo, si ou ba yo fas, asire w ou reflete yo (pa egzanp, sèvi avèk men dwat ou lè w ap anseye yo pou yo sèvi avèk men goch yo).
- Si w chita sou planche a, kòmanse apati yon pozisyon kwaze epi swiv menm machaswiv yo.



# Figi Kat Chita

K-5

Poz  
serebral  
pi

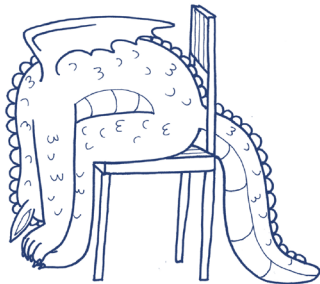
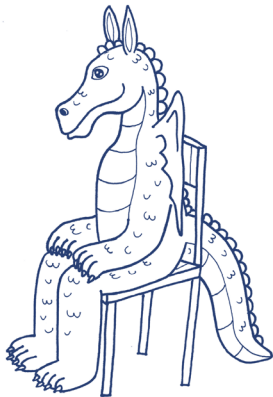


1. Kòmanse nan Pòz Mòn Chita.
  2. Rale souf ou, kwaze cheviy dwat la sou kwis goch la, jis anlè jenou an. Mete men dwat la sou kwis dwat la epi men goch la sou pye dwat la.
  3. Lage souf ou, pliye anlè kò ou annavan epi rilaks tèt la desann. Fè 2-3 respirasyon la a.
  4. Si li pi fasil, ou ka kenbe pye chèz la pandan w ap pliye annavan.
  5. Rale souf ou, tounen nan Pòz Mòn Chita.
  6. Chanje janm yo epi refè l sou lòt bò a.
- 
- Sèvi ak sekans sa a pou relache do a ki ka fatige nan chita.

# Pliye Devan Chita

K-5

Poz  
serebral  
pi



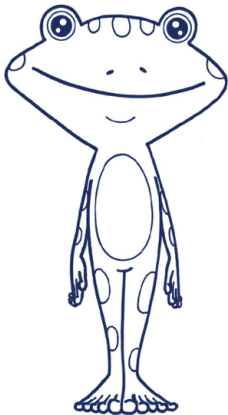
1. Chita nan Pòz Mòn Chita avèk pye yo plat sou planche a. Rale souf ou epi chita dwat, pandan w ap fè do ou long tank li posib.
2. Lage souf ou, atenn toude pye yo lejèman devan ou epi pliye sou janm ou yo, pandan ou glise men ou yo desann toutolon janm ou yo nan direksyon tibya ou. Fè 2-3 respirasyon la a.
3. Rale souf ou epi tounen monte nan Pòz Mòn Chita.
4. Refè l jan sa nesesè.

- 
- Sèvi ak mouvman sa a kòm yon remontan rapid oswa pou reprann ou lè enèji a sanble ba.

# Mòn

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kanpe avèk pye yo ansanm epi pwente annavan.
2. Bra yo toudwat sou kote yo.
3. Kanpe byen epi dwat.
4. Leve pwatrin ou anlè, vant antre.
5. Fè respirasyon anpwofondè antre soti; santi atè a anba pye ou yo.

# Gwo Zòtèy

K-5

Poz  
serebral  
pi



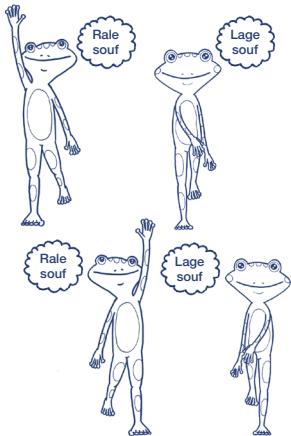
1. Kòmanse nan Mòn.
2. Mete pye ou ekate.
3. Kenbe toude men yo avèk dwèt ou yo ak siy lapè, ki pwente anlè.
4. Drese bra yo, pwente dwèt siy lapè ou an nan direksyon pye ou, lage souf ou epi pliye annavan. Gade si ou ka touche zòtèy ou yo avèk dwèt siy lapè ou.
5. Pliye jenou ou yo si ou pa ka touche zòtèy ou yo.
6. Asire w ou konfòtab.
7. Rilaks tèt ak kou ou.
8. Fè 3-5 respirasyon nan Gwo Zòtèy.



# Sekans Ekilib Sèvo

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



EGZÈSIS KANPE

Deplase

1. Rale souf ou, mennen bra dwat la anlè tèt ou epi pye goch la lejèman annaryè, pandan ou mete atè a zòtèy ou sèlman.
2. Lage souf ou, leve janm goch la, jenou pliye, epi touche men dwat la ann anndan jenou goch la.
3. Rale souf ou, tounen bra dwat la anlè tèt ou epi pye goch la lejèman annaryè, pandan ou mete atè a zòtèy ou sèlman.
4. Lage souf ou, epi leve janm goch la ankò, jenou pliye, epi touche men dwat la ann anndan jenou goch la.
5. Refè l pou lòt bò a.

# Pòz Chèz

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kanpe nan Pòz Mòn avèk pye yo ansanm.
2. Rale souf ou epi pliye toude jenou. Lonje bra yo anlè tèt ou epi gade dwèt pous yo. Peze jenou ou yo ansanm epi santi misk kwis ou yo ap travay.
3. Fè 3-5 respirasyon rilaks.
4. Si li konfòtab, ou ka peze plamen ou yo ansanm anlè tèt ou.
5. Lage souf ou, retounen nan Pòz Mòn.

- 
- Varyasyon: Pòz Kangouwou: Men devan kò, koudbra yo pliye. Fè elèv yo fè ti sote, pandan y ap eseye ateri pye yo nan yon menm kote. Sa pral gen ANPIL aktivite.

Èg

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Apati nan Pòz Mòn, ekate pye yo epi pliye jenou yo lejèman.
2. Kòmanse deplase mete pwa ou sou janm goch la.
3. Rale souf ou: Kenbe jenou yo pliye, kwaze kwis dwat la sou goch la, epi kite zòtèy dwat yo touche atè a sou deyò pye goch la.
4. Vlope bra goch la anlè bra dwat la. Pliye koudbra yo, peze do men yo ansanm.
5. Si ou estab, leve pye dwat la sot atè a. Si li konfòtab, mete pye dwat la deyè molèt goch la.
6. Gade si ou ka touche plamen yo ansanm. Leve koudbra yo ak

dwèt yo nan direksyon anlè.

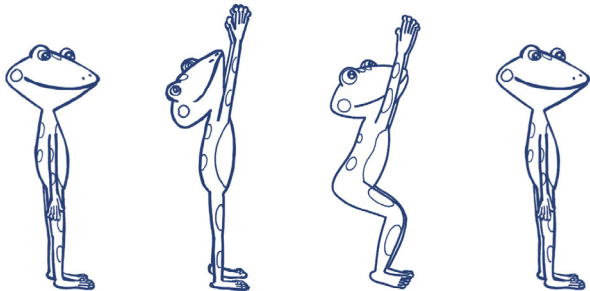
7. Gade yon pwen ki p ap bouje epi fè ekilib pandan 5 respirasyon.
8. Lage souf ou: Detant nan Mòn.
9. Refè l sou bò goch.

- 
- Konsantrasyon an se sou kenbe estabilite epi rete ann ekilib nan pòz la. Fè elèv yo sispann nenpòt kote toutolon pwosesis la si yo kòmanse tranble oswa yo santi yo malalèz. Raple elèv yo pou yo konsantre yo sou respirasyon yo, epi pou yo fè bak lejèman si yo kenbe souf yo, oswa respirasyon an vin twò rapid oswa twò sipèfisyèl.

# Sekans Fòs Mòn/Chèz

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse ak Pòz Mòn.
2. Rale souf ou, leve bra ou yo anlè tèt ou.
3. Lage souf ou, pliye jenou ou yo epi chita kòm si ou ta pral chita sou yon chèz imajinè.
4. Kenbe pandan 3 respirasyon.
5. Rale souf ou, tounen nan Pòz Mòn.
6. Ogmante kenbe a vin 5 respirasyon amezi andirans ou ap ogmante.

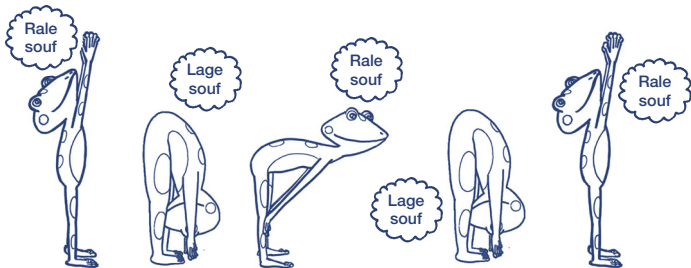
- 
- Sekans sa a ka itilize pou ranfòse zòz anba do ak janm yo. Epitou li ka rebay enèji apre ou te chita sou yon chèz pandan yon bon bout tan.



# Sekans Rechaj

K-5

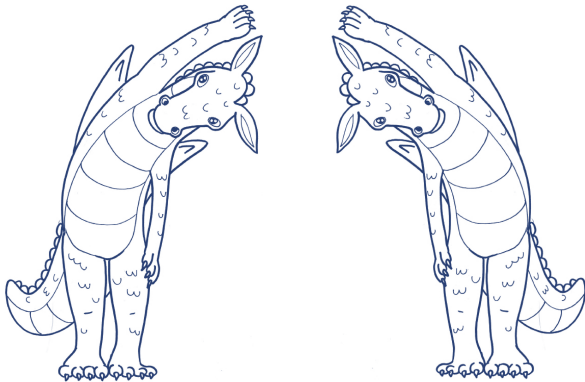
Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse kanpe nan Mòn avèk pye yo lejèman ekate, men yo sou kote ou.
  2. Rale souf ou, mennen bra ou yo anlè tèt ou epi gade anlè.
  3. Lage souf ou epi pliye sou janm ou yo, pandan ou pliye jenou yo lejèman pou pèmèt men yo poze sou tibya yo, pye yo oswa atè a.
  4. Rale souf ou, mete men yo sou tibya yo, drese janm yo epi gade anlè.
  5. Lage souf ou epi pliye sou janm yo yon lòt fwa ankò.
  6. Rale souf ou, vin jiska pozisyon kanpe nèt, bra yo anlè tèt ou epi gade anlè.
  7. Lage souf ou, retounen nan Mòn.
- 
- Sekans sa a ka fèt dèyè oswa devan biwo/chèz. Li itil pou rebay elèv yo enèji lè yo fatige.

# Mwatye Lalin Kanpe

PreK-5

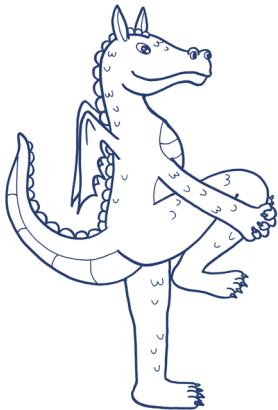


1. Kòmanse ak Pòz Mòn.
  2. Rale souf ou, ekate pye yo lejèman. Leve bra goch la anlè tèt ou toutolon zòrèy goch la, peze bra dwat la sou kote dwat.
  3. Lage souf ou, panche sou bò dwat. Gade dwat devan oswa anba nan direksyon pye yo.
  4. Rale souf ou, retounen nan sant lan.
  5. Lage souf ou, bese bra goch la.
  6. Rale souf ou, leve bra dwat la anlè tèt ou toutolon zòrèy dwat la, peze bra goch la sou kote goch.
  7. Lage souf ou, panche agoch. Gade dwat devan oswa anba nan direksyon pye yo.
  8. Rale souf ou, retounen nan sant lan.
  9. Lage souf ou, bese bra dwat la epi mete pye yo ansanm nan Pòz Mòn.
  10. Refè l jan sa nesesè.
- 
- Sèvi ak sekans sa a pou reveye nan maten oswa pou rechaje w apre manje midi.

# Sigòy

K-5

Poz  
serebral  
pi

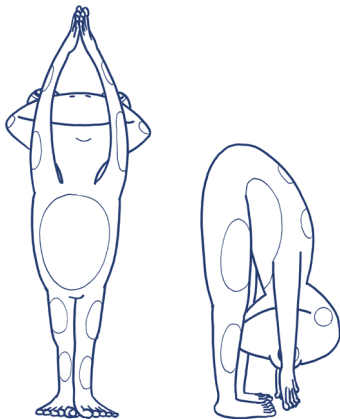


1. Kòmanse kanpe nan Pòz Mòn nan sant tapi a, men yo nan hanch yo.
  2. Kenbe zye ou konsantre sou yon pwen nan distans 3 pye devan ou.
  3. Kanpe byen fèm sou pye goch la.
  4. Rale jenou dwat la epi kenbe l avèk men dwat ou.
  5. Fè 3-5 respirasyon la a.
  6. Pou yon defi, nan lage souf la, louvri jenou an sou bò dwat epi vire gade sou zepòl goch ou. Fè 3-5 respirasyon la a.
  7. Rale souf ou, tounen nan sant.
  8. Lage souf ou, retounen nan Pòz Mòn.
  9. Refè l sou bò goch la.
- 
- Si elèv yo ap tranble, pandan yo kanpe byen fèm sou pye goch, yo ka kenbe zòtèy dwat yo atè a pou jwenn sipò, avèk jenou dwat la pliye. Si yo santi yo estab, yo ka leve pye dwat la pou yon sèl respirasyon pou kòmanse devlope ekilib.

# Solèy leve/Solèy kouche

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



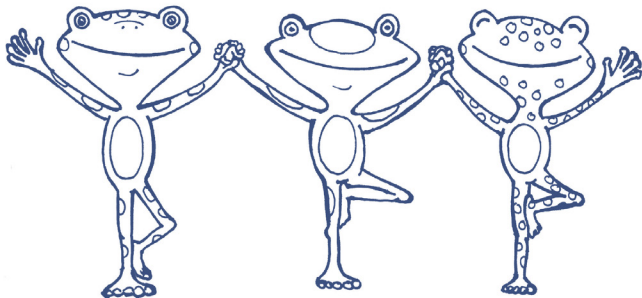
1. Kòmanse nan Pòz Mòn.
2. Rale souf ou, lonje bra ou yo anlè tèt ou (sa se Pòz Solèy Leve).
3. Pandan w ap lage souf ou, pliye annavan. Mete men ou yo sou tibya ou yo, oswa cheviy ou yo, oswa petèt atè a (sa se Pòz Solèy Kouche).
4. Rale souf ou nèt tounen monte jiska Solèy Leve.
5. Lage souf ou, ak yo men bese pou Mòn.
6. Refè l detwa fwa. Remake kijan ou santi ou.



# Pyebwa

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse nan Mòn epi mennen men yo nan hanch yo.
2. Kenbe zye ou konsantre sou yon pwen nan distans 3 pye devan ou.
3. Deplase pwa ou mete sou pye goch ou.
4. Pliye jenou dwat ou epi leve talon dwat ou.
5. Pwente jenou ou sou kote. Kenbe pwa ou sou pye goch ou. Fè kèk respirasyon la a.
6. Si ou santi w estab, mete anba pye dwat ou sou anndan molèt ou. Fè kèk respirasyon la a.
7. Si ou estab toujou, ou ka deplase pye a nan anndan kwis la, avèk itilizasyon men ou si sa nesesè.
8. Rale souf ou avè bra yo anlè tèt ou tankou si ou t ap gaye branch. Eseye rete ann ekilib pandan 5 a 10 respirasyon.
9. Lage souf ou, retounen nan Pòz Mòn. Refè l pou lòt bò a.

# Pòz Gerye

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse nan Pòz Mòn.
2. Rale souf ou, rekile janm goch ou. Pwente zòtèy goch ou yo nan direksyon agoch (nan yon ang apeprè 45 degre). Zòtèy dwat ou yo pwente dwat devan.
3. Lage souf ou, pliye jenou dwat ou jiskaske li jis anwo cheviy la.
4. Lonje bra ou yo anlè tèt ou. Si li konfòtab peze plamen yo ansanm.
5. Gade nan men ou yo epi fè 3-5 respirasyon rilaks.
6. Lage souf ou, rekile tounen nan Pòz Mòn.
7. Refè l sou lòt bò a.

- 
- Lè w ap bay elèv yo siyal mouvman yo, sa fonksyone byen lè ou bay referans nan sal la (pa egzanp, pwente pye dèyè ou nan direksyon pòt la).

# Sekans Vag

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse ak Pòz Mòn.
2. Rale souf ou, ekate pye goch ou sou kote, lage souf ou epi vire pye dwat ou deyò epi pliye jenou dwat la. Rale souf ou, leve toude bra yo nan yon fòm T nan wotè zepòl yo. Lage souf ou epi kenbe pandan 2 respirasyon. Sa se Glisè sou Dlo.
3. Rale souf ou, mennen bra goch ou dèyè nan direksyon molèt goch ou epi leve bra dwat ou toudwat nan direksyon plafon an, lage souf ou la a. Gade men w epi fè 2 respirasyon.
4. Rale souf ou epi retounen nan pozisyon Glisè sou Dlo.
5. Lage souf ou, mete bra dwat ou sou kwis dwat ou, epi leve bra goch ou anlè tèt ou. Gade nan direksyon men goch ou epi fè 2 respirasyon. Sa se Vag.
6. Rale souf ou epi retounen nan pozisyon Glisè sou Dlo.
7. Lage souf ou epi mete pye yo ansanm nan Pòz Mòn.
8. Refè l pou lòt bò a.

- 
- Sekans sa a ka itilize pou bay enèji lè gen fatig oswa letaji.

# Jwèt Klòch

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



- Fè elèv yo chita sou biwo yo epi fè respirasyon konsyan.
- Pwofesè a mache nan sal la epi li sonnen yon klòch devan elèv k ap demontre konsantrasyon rilaks sou respirasyon.
- Elèv sa a kounye a gen yon tou pa l pou l mache nan sal la epi obsève kamarad li yo, epi sonnen klòch la devan yon lòt elèv k ap demontre konsantrasyon rilaks sou respirasyon an.
- Si elèv fè l byen, ou ka prezante yon dezyèm klòch kòm yon defi.



# Mache Konsyan

K-5

Poz  
serebral  
pi



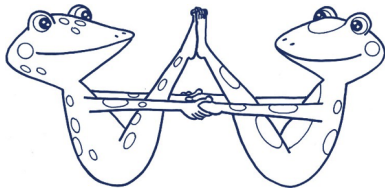
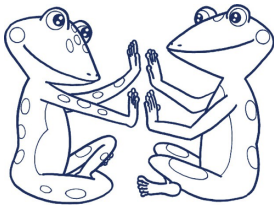
1. RALE SOUF OU pandan w ap leve pye w pou fè yon pa.
2. LAGE SOUF OU pandan w ap bese pye w pou solve sot atè a.
3. Remake lè pye ou touche atè a.
4. Remake lè pye ou kite atè a.
5. Èske ou ka remake chak pa?

- 
- Sa ka itil pou jwe mizik rilaks pandan elèv yo angaje yo nan mache konsyan.
  - Mande elèv yo pou yo pa pale oswa pou yo pa fè kontak zye pandan y ap mache avèk konsyans.
  - Elèv yo kenbe zye yo konsantre sou atè ki devan yo a. Yo konsantre atansyon yo sou sansasyon nan pye yo epi yo remake respirasyon yo.
  - Ou ka ankouraje yo sèvi ak imajinasyon yo: y ap mache nan sab, nan nèj, sou yon gwo madriye ekilib, elatriye. Sa pral ankouraje atansyon yo sou mouvman an ak plezi!
  - Egzèsis 5 minit

# Mouvman Glas

K-5

Poz  
serebral  
pi



- Avèk patnè
- Chak pè chwazi yon lidè ak yon disip.
- Pwofesè a rele respirasyon an (sa vle di, rale souf, lage souf).
- San li pa pale, lidè a fè yon mouvman nan chak respirasyon epi disip la imite.
- Sonnen klòch pou endike lè li moman rive pou chanje wòl.
- Yon lòt fwa ankò, rele respirasyon an pandan nouvo lidè a ap dirije mouvman.
- Kapab fikse limit pou mouvman—pa egzanp, dwe chita, si se kanpe dwe kenbe yon pye atè a (pa gen sote), dwe okouran de lòt gwoup yo epi etabli espas ki an sekirite pou travay andedan l.
- Mande elèv yo, “Poukisa mouvman miwa a konsyan?”

# Estati

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse nan Pòz Mòn epi rete imobil jiskaske lidè a ba ou yon endikasyon mouvman, tankou “Estati, pliyè jenou ou pou ou koupi” oswa “Estati, pliyè annavan nan nivo hanch ou.”
2. On fwa yo bay endikasyon mouvman an, defi a se rete absoliman imobil, kenbe pozisyon sa jiskaske lidè a bay pwochen endikasyon mouvman an.
3. Sonje pou w fè respirasyon ou pandan ou rete imobil tank ou kapab tankou yon estati!

---

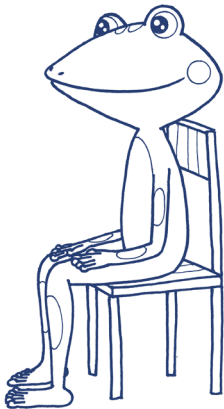
Konsèy pou lidè a:

- Eseye mouvman ki pote konsyans sou jwenti diferan nan kò a.
- Asire w ou mete plizyè segonn rete imobil anvan ou chanje nan yon nouvo posti.
- Mande elèv yo pou yo estabilize respirasyon yo ak rega yo pou ede yo gen ekilib nan pozisyon ki pi difisil yo.

# Atitud Rekonesans

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



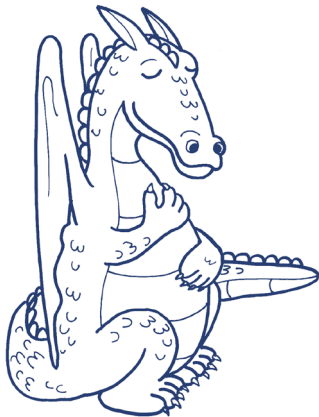
Fè elèv yo chita nan Mòn Chita. Pran apeprè yon minit pou elèv yo pote atansyon yo sou moman prezan an. Pou kòmanse, fè elèv yo pote atansyon yo sou respirasyon an, remake kalite respirasyon an (vit, dousman, cho, fre, pa twò fon, anpwofondè....). Pou rèz Minit Konsyan an, ou ka kontinye pote atansyon sou respirasyon an, oswa itilize youn nan plizyè teknik yo: yon analiz kò rapid, pandan y ap remake santiman yo, oswa pote atansyon sou son ki andedan/deyò sal la.



# Atitud Rekonesans

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



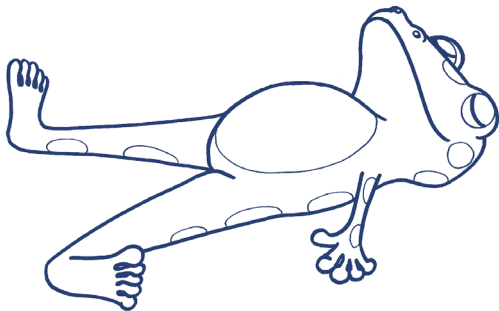
1. Chita byen alèz, epi si ou vle ou ka fèmen zye ou.
2. Panse ak yon bagay/yon moun nan lavi w ou apresye, oswa ou rekonesan anvè li. Li kapab nenpòt bagay oswa nenpòt moun!
3. Pran kèk moman pou ou jis apresye bagay sa oswa moun sa.
4. Kounye a, panse ak yon lòt bagay oswa yon lòt moun ou rekonesan anvè li.
5. Pran kèk moman pou ou apresye bagay sa oswa moun sa.
6. Remake kijan ou santi ou.

- 
- Pandan w ap prezante egzèsis sa a, ou ta ka bay yon egzanp pou elèv yo anvan ou fè yo fè egzèsis la.
  - Sa se yon bèl egzèsis pou pran kèk repons nan men elèv apre egzèsis la fini.

# Repo Gide, Pati 1

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



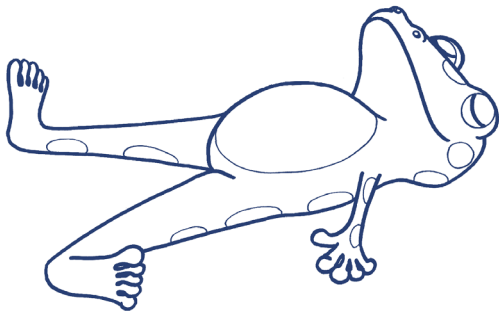
Repo

1. Kouche atè a sou do ou. Mete pye ou yo ekate. Vire plamen ou pou yo gade anlè sou plafon an epi fèmen zye ou.
2. Pote atansyon ou sou fwon ou. Santi fwon ou rilaks.
3. Pote atansyon ou sou zye ou yo. Santi zye ou yo rilaks.
4. Pote atansyon ou sou bò figi ou ak machwè ou. Santi bò figi ou ak machwè ou rilaks.
5. Pote atansyon ou sou kou ou. Santi kou ou rilaks.
6. Pote atansyon ou sou zepòl ou yo. Santi zepòl ou yo rilaks. (Refè l pou bra, ponyèt, men, dwèt yo.)
7. Pote atansyon ou sou pwatrin ou. Santi pwatrin ou rilaks.
8. Pote atansyon ou sou do ou. Santi kote do ou touche atè a (oswa chèz la).
9. Pote atansyon ou sou vant ou. Remake kòman respirasyon an fè vant lan bouje dousman monte desann.
10. Pote atansyon ou sou hanch ou yo. Santi hanch ou yo rilaks. (Refè l pou janm, jenou, cheviy, pye, zòtèy yo.)
11. Pote atansyon ou sou respirasyon ou, epi remake kikote ou santi respirasyon an nan kò ou. Petèt ou remake li nan twou nen ou. Petèt ou santi li nan pwatrin ou. Petèt ou santi li nan vant ou.

# Repo Gide, Pati 2

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



12. Gade si ou ka rete vrèman trankil. Petèt ou pral menm santi kè ou bat anndan kò ou.
13. Kite elèv yo repoze an silans pandan kèk moman.
14. Sonnen klòch la.
15. Kòmanse souke dwèt ou yo ak zòtèy ou yo dousman. Fè yon respirasyon anpwofondè epi detire bra ou yo anlè tèt. Pandan w ap lage souf ou, detann ou.
16. Louvri zye ou yo epi retounen tou dousman nan pozisyon chita.
17. Remake kijan w santi ou.

- 
- Si espas la pèmèt sa, fè elèv yo kouche nan yon sèk avèk tèt yo pwente nan direksyon sant lan. Elèv yo ka pratike Repo Gide chita sou biwo yo si li pa pratik pou yo kouche.
  - Itilizasyon yon bèt boure mou kòm yon “zanmi pou respirasyon” ka ede elèv yo detann yo. Zanmi respirasyon an ka poze sou vant elèv la epi ede elèv la remake respirasyon li.
  - Pou rakousi egzèsis la, ou ka kite kèk pati nan kò a.
  - Elèv ki pa santi yo alèz pou yo kouche sou do ka kouche sou vant yo, byenke kouche sou do a se pozisyon ideyal la pou ede kò a detann nan egzèsis sa a epi ou ta dwe ankouraje l.
  - Egzèsis 5 minit.

# Koute Klòch la

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse nan Mòn Chita, avèk men ou sou jenou ou.
2. Fèmen zye ou.
3. Mwen pral sonnen klòch la. Louvri zye w lè w PA tande son klòch la ankò.
4. Sonnen klòch la epi tann jiskaske elèv yo louvri zye yo (apeprè 30 segonn).
5. Sonnen klòch la ankò epi kòmanse pwochen aktivite ou.

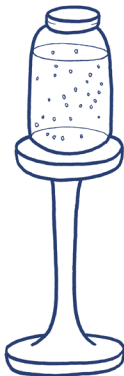
- 
- Egzèsis 1 minit sa a itil pou prèske chak grenn sitiyasyon. Li gen yon atraksyon mayetik sou kretyen vivan. Frape klòch la yon fwa sèlman. Siveyer chak elèv ki vire nan direksyon ou.



# Bokal Lespri

PreK-5

Poz  
serebral  
pi



- Pou kòmanse, souke yon bokal lespri epi kenbe l devan klas la pou tout elèv yo ka wè l.

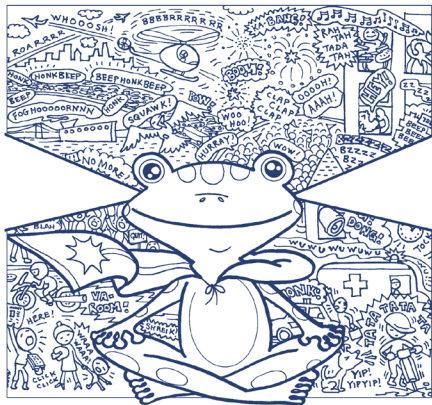
- 
1. Chita nan Mòn Chita.
  2. Santi respirasyon an ap bouje andedan kò ou.
  3. Kontinye fè respirasyon rilaks jiskaske etensèl yo depoze nan pati anba bokal lespri a.
  4. Remake kijan ou santi ou.

- 
- Ou ka di elèv yo bokal lespri a ka ede nenpòt lè yo santi yo kontrarye oswa akable.
  - Imajine payèt yo tankou panse ou yo. Lè ou souke bokal la, imajine tèt ou chaje ak panse k ap toubiyonnen. Dousman gade yo k ap depoze, pandan w ap kalme w.
  - Sonje byen, si ou tou senpleman remake lè ou santi ou ajite, sa ka ede w kòmanse santi w kalm.

# Koute Konsyan

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Fèmen zye ou.
2. Mwen pral mete kwonomèt la sou 45 segonn.
3. Fè lis eleman ou yo nan tèt ou (tande, santi, panse) pandan n ap chita an silans.

- 
- Fè elèv yo pataje eksperyans yo nan fen an.

# Refleksyon Yon Minit

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Anvan kite lekòl la, pran yon ti moman pou fè yon poz epi reflechi sou jodi a.
2. Chita byen alèz, swa sou biwo ou oswa sou planche a.
3. Èske gen bagay ou te fè jodi a e ou fyè parapò ak yo? Kite yo tranpe pandan 20-30 segonn.
4. Santi ou byen pou akonplisman ou yo.
5. Èske gen bagay ou santi ou ta ka fè pi byen oswa yon fason diferan? Pa gen pwoblèm fè erè oswa fopa.
6. Demen, avèk yon lespri fre epi respirasyon egal, ou ka eseye ankò.

# Kwokodil K ap Dòmí

K-5

Poz  
serebral  
pi



Repo

1. Elèv yo kòmanse chita sou biwo yo.
2. Kwaze bra ou yo epi poze bra ou yo sou biwo ou.
3. Kite tèt ou poze sou bra ou yo. Ou ka kenbe fwon ou bese oswa vire tèt ou sou yon bò.
4. Pandan w ap repoze, remake respirasyon ou. Kikote ou santi respirasyon an piplis?

- 
- Si se sou planche a, kwokodil dòmi an ka fèt kouche sou vant. Mande elèv yo pou yo kwaze bra yo, “fè yon zòrye avèk men ou” epi kouche avèk tèt ou poze sou men yo.



# STOP\*

K-5

Poz  
serebral  
pi



- STOP se yon egzèsis ki fèt pou ede elèv pratike oto-règleman lè yo santi emosyon fò.
- Elèv yo aprann travèse kat etap yo: S-T-O-P
- Se yon bon lide pou pratike egzèsis sa a lè elèv yo pa gen emosyon fò, pou yo kapab aplike li lè yo genyen emosyon fò.
- Konsantrasyon prensipal la se amelyore konpetans obsèvasyon elèv yo pou ede yo fè chwa ki plis konsyan.
- Lè nou obsève, nou jis remake sa nou santi nan kò nou, nou pa di si yon bagay bon oswa move.
- Pou plis eksplorasyon, mande elèv yo kòman kalite respirasyon yo chanje lè yo ri, kriye, enkyete, pè, ankòlè, rilaks, etone, oswa sezi.
- Souliye de karakteristik enpòtan nan pratik plèn konsyans:
  1. Pratik ki konstan—kontinye eseye!
  2. Aprann apati moman enkonsyan, san ou pa twò di ak tèt ou.

---

\*Elisha Goldstein, "Ou gen Estrès? S.T.O.P.," *Mindful*, 29 Me 2013.

# Rega Fiks sou Pous

K-5

Poz  
serebral  
pi



1. Kòmanse nan Mòn Chita avèk men sou jenou ou.
2. Gade dwèt pous ou dousman.
3. Eseye kenbe zye ou sou dwèt pous ou jiskaske mwen sonnen klòch la ankò.

- Egzèsis sa a konplete “Koute Klòch la” sòf ke li konsantre sou sans vizyon plis pase sans pou tande. Ou ka ofri toude egzèsis yo, epi mande elèv yo kisa yo santi ki diferan avèk zye louvri parapò ak zye fèmen.

- 
- Sonnen klòch la... epi tann 30 segonn.
  - Sonnen klòch la ankò epi mande elèv yo kòmantè. Èske yo te kapab kenbe zye yo sou dwèt pous yo toutan? Si se wi, kòman yo te rive fè li? Èske yo te santi nenpòt distraksyon?