

Fiche 10 → Relaxation

Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

Matériel

Tapis.

Déroulement

Voici, au choix, quatre exercices de relaxation et de détente.

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

Exercice 1

« Allongez-vous sur le dos au sol, pour prendre conscience de votre corps et identifier vos tensions. Tournez les paumes vers le ciel et écartez légèrement les jambes. Rentrez le menton pour étirer les cervicales. Attendez de vous sentir parfaitement bien avant de passer à l'exercice suivant ».

Exercice 2

« Cette technique, pratiquée naturellement par les bébés, consiste à n'utiliser que son nez pour inspirer. Elle permet l'ouverture de la cage thoracique qui dilate les poumons. En inspirant, le diaphragme descend. En expirant, le diaphragme remonte et le ventre descend. Cette respiration est relaxante, car c'est par l'estomac que se manifestent les premiers troubles du stress ».

Exercice 3

« Assis à califourchon sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol et le dos droit, regardez devant vous. Saisissez les muscles de votre cou à pleine main. Pressez et étirez doucement, comme si vous vouliez « décrocher » vos muscles. Répétez plusieurs fois ce mouvement en haut, au milieu et en bas du cou. Quelques secondes suffisent pour se sentir mieux. »



Exercice 4

«Toujours assis à califourchon sur une chaise, attrapez le muscle de votre épaule droite avec votre main gauche et étirez-le comme si vous vouliez le faire passer devant votre épaule. Relâchez puis recommencez trois fois avant de répéter le même mouvement en changeant de bras. Vous pouvez réaliser ce massage partout, en toute discrétion».

Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.

