

RELAXATION ACTIVE : libérer les tensions

Chaque séance proposée est prévue pour être travaillée chaque jour pendant une semaine au moins.

Durée : 8 à 12 min

Avant d'aborder de nouveaux exercices, reprendre rapidement des exercices connus !

Le lancer de feuilles

Consignes :

« Debout, les pieds légèrement écartés, imaginez que vous allez ramasser au sol une grande brassée de feuilles mortes que vous lancerez ensuite aussi loin et aussi haut que possible. Vous ramassez les feuilles en inspirant et vous les lancez en soufflant très fort. »

A refaire 3 fois de suite. Puis la dernière fois, poussez un grand « Ha ».

Étirement contrôlé

Faire tout le mouvement (complexe) une fois en démonstration !

L'exercice doit se faire dans un mouvement continu, guidé par le rythme de la respiration. Debout sur le tapis de relaxation, pieds légèrement écartés, bras le long du corps

Consigne :

« Vous montez lentement vos bras de chaque côté du corps, paumes vers le sol ; lorsque vos bras arrivent à la hauteur des épaules, vous retournez vos mains, paumes vers le plafond... Vous continuez à monter les bras tendus jusqu'à ce que les mains se rejoignent au-dessus de la tête... Vous croisez alors les doigts, puis vous retournez les paumes des mains vers le plafond et vous tirez sur les bras comme pour vous grandir en montant en même temps sur la pointe des pieds : grandissez-vous ! Puis reposez vos talons au sol, vous retournez vos mains, vous décroisez les doigts, les bras redescendent lentement... Arrivés à la hauteur des épaules (bras horizontaux), vous retournez vos mains, paumes vers le sol et vous abaissez vos bras le long du corps. »

A répéter trois fois, en veillant à l'exécution lente et consciente du mouvement.

Le clown

Avec la langue :

Claquer la langue contre le palais.

Faire avec la langue le tour de l'intérieur de la bouche ; commencer par le palais puis les dents d'un côté, le bas de la bouche, les dents de l'autre côté.

Tirer la langue très fort, essayer de toucher le nez.

Le nez : yeux ouverts, plisser les narines très fort ; relâcher (plusieurs fois).

Fermer les yeux très fort, relâcher (plusieurs fois).

Fermer les yeux, sans contraction (doucement) et diriger le regard vers l'avant

Terminer en posant les mains sans appuyer sur les yeux ouverts, les fermer rester quelques instants ainsi.

Le masque

Ouvrir la bouche lentement ; la refermer (cela peut provoquer des bâillements).

Sourire en serrant les dents, relâcher, plusieurs fois.

Remonter les commissures des lèvres, le plus haut possible (les yeux sont presque fermés), relâcher, plusieurs fois.

A l'inverse faire la moue, les commissures des lèvres sont tombantes ; plusieurs fois.

Ouvrir la bouche en grand rapidement, plusieurs fois.

Détendre son visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.

Le nettoyage de la maison

Choisir une musique bien rythmée (africaine par exemple), cet exercice consiste à mobiliser tour à tour toutes les articulations afin de mieux prendre conscience de toutes les parties du corps et de libérer les tensions physiques et psychiques.

Assis en cercle, chacun sur son tapis, les jambes vers l'avant.

Consigne :

« Notre corps, c'est comme une maison, de temps en temps, il faut le nettoyer. On commence par les orteils (bouger les orteils, en rythme avec la musique, si possible).

Puis les chevilles, on peut même faire les essuie-glaces (de droite à gauche). Pour les genoux, on s'appuie sur nos coudes et on fait le petit vélo, puis le grand vélo et en arrière.

Les hanches : avant-arrière, côtés, un grand tour, dans l'autre sens.

Les doigts, les poignets, les coudes, une épaule, puis l'autre, puis les 2, on les roule vers l'avant, vers l'arrière.

La tête vers le bas, le haut, côté, l'autre côté. La mâchoire (ouverte fermée) puis sur le côté.

Debout en cercle

Consigne :

On bouge 2 articulations ensemble : orteils- doigts, genoux-coudes, chevilles-épaules, bassin-tête ...

Puis des mouvements croisés : genou droit- coude gauche et inversement, hanche gauche-épaule droite et inversement ... Puis la main droite touche le genou gauche et inversement, puis la main droite touche le pied gauche vers l'arrière et inversement ...