

* La respiration abdominale

Position : toutes.

Durée : selon le besoin.

Objectif : détente express, relâcher les tensions, préparation des autres exercices.

Avec l'habitude, peut se pratiquer au quotidien en toute discrétion.

Je m'installe confortablement, assis, debout ou allongé. Quand je suis bien installé, je ferme les yeux. Je vais poser une main sur mon ventre, à hauteur du nombril, et si je suis debout ou assis, je pose l'autre dans mon dos, au niveau des reins, face à l'autre main. Et je vais porter mon attention sur ma respiration, sans chercher à la modifier. Est-ce que mon ventre bouge un peu, beaucoup, pas du tout ? Est-ce qu'il gonfle à l'inspiration, à l'expiration ?

Pour sentir ma respiration du ventre, je vais expirer doucement comme si je soufflais une bougie sans vouloir l'éteindre. J'expire en rentrant mon ventre petit à petit ou d'un seul coup, comme c'est confortable pour moi. Quand je n'ai plus d'air dans mes poumons, j'inspire et je sens mon ventre se gonfler. C'est la respiration abdominale.

Je vais maintenant respirer avec mon ventre. Ma main dans mon dos ne doit pas bouger. J'inspire lentement et ma main est repoussée loin de moi, j'expire et j'imagine que mon nombril se rapproche de ma colonne vertébrale. Si c'est plus confortable pour moi, je peux maintenant retirer la main qui est dans mon dos et continuer à respirer avec le ventre. J'inspire ma main est repoussée loin de moi, j'expire et mon nombril vient se coller à ma colonne vertébrale. J'inspire avec le ventre... j'expire.... Profondément.

Je reprends une respiration libre, sans forcer et quand je suis prêt, j'ouvre les yeux.

Exercices de respiration/conscience du corps

*** Les points d'appui et le relâchement du corps**

Position : assis ou allongé.

Durée : courte (- de 5 minutes)

Objectif : détente express, relâcher les tensions, préparation/introduction des autres exercices.

Avec l'habitude, peut se pratiquer au quotidien en toute discrétion, sans fermer les yeux.

Je m'installe confortablement, assis ou allongé. Quand je suis bien installé, je ferme les yeux. Et je vais porter mon attention sur la sensation de mon corps sur cette chaise, mon dos au contact du dossier, mes cuisses et mes fessiers contre l'assise, mes pieds au contact du sol. Je vais maintenant observer ma respiration naturelle, sans chercher à la modifier. Sur l'expiration je vais relâcher les tensions. J'inspire et je relâche les tensions de mon crâne, je détends la partie entre mes sourcils, la mâchoire. Je relâche les épaules, les bras et le ventre. Je lui laisse toute la place dont il a besoin pour bien respirer. Et toujours sur l'expire, je relâche mes cuisses, je détends mes mollets et mes pieds, jusqu'au bout de mes orteils. Et maintenant que je suis bien détendu, je vais prendre une grande inspiration et en expirant lentement, je vais m'enfoncer de plus en plus dans mon siège. J'ancre mes pieds profondément dans le sol.

Bonus sur les points d'appui : faire imaginer que sur l'expire, les points d'appui s'enfoncent dans un matelas douillet ou du sable chaud.

*** Les points d'appui et la conscience du corps utilisés en fin de séance**

Objectif : Revenir en douceur au moment présent à la fin de chaque séance.

Et maintenant je vais reprendre conscience de mes points d'appui. Mon dos au contact de la chaise, l'arrière de mes cuisses, mes pieds au contact du sol. Je vais peu à peu remuer mes jambes, bouger ma tête, me frotter les mains et quand je serai prêt, j'ouvrirai les yeux.

Exercices de respiration/conscience du corps

*** La vague - respiration complète** **(abdominale, diaphragmatique et claviculaire)**

Position : assis ou debout. Plus facile à pratiquer debout les premières fois.

Durée : moyenne (5 minutes ou plus).

Objectif : Activer le système parasympathique par la respiration. Détente profonde, relâchement du diaphragme.

A éviter juste après les repas (le travail du diaphragme peut gêner la digestion).

Exercice qui peut être décomposé en trois parties distinctes : respiration abdominale, respiration thoracique (diaphragmatique), respiration claviculaire (épaules, haut du dos).

Exercice assez difficile sauf si appris en ayant travaillé chaque partie séparément au préalable.

Attention, la respiration claviculaire seule active le système sympathique = énergie.

Debout, je place mes pieds à la largeur du bassin, je déverrouille les genoux, je garde les épaules détendues, baissées. Je place une main sur mon ventre, à hauteur du nombril. J'inspire lentement et j'essaie en inspirant de gonfler mon ventre comme pour repousser ma main. J'expire lentement, et ma main revient vers ma colonne vertébrale. J'inspire je repousse ma main, j'expire mon ventre se dégonfle, mon nombril va se coller à mon dos. Encore une fois, j'inspire je gonfle le ventre, j'expire je dégonfle.

Je vais maintenant poser mes mains de chaque côté de mon torse, au niveau des dernières côtes, les côtes flottantes. J'inspire en repoussant mes mains et j'expire en les rapprochant comme si je cherchais à me faire une taille très fine. J'inspire les mains s'écartent, j'expire les mains se rapprochent. Une dernière fois, j'inspire et j'expire.

Je vais maintenant poser mes mains l'une sur l'autre, au centre juste au dessus de la poitrine. J'inspire et mes mains remontent vers le menton, j'expire et les mains redescendent vers le nombril. Je ne force pas la respiration pour ne pas monter les épaules. J'inspire mes mains montent, j'expire et mes mains descendent. Encore une fois, j'inspire... et j'expire...

Et maintenant je vais imaginer une vague d'air qui part du ventre, j'ouvre mes côtes jusqu'aux épaules comme des ailes qui se déploient. Sur l'expiration, les ailes se referment. D'abord au niveau des épaules, puis des côtes en enfin le ventre se dégonfle. La vague revient, le ventre se gonfle, l'air passe dans les côtes, monte jusqu'aux épaules pour déployer les ailes puis les ailes se referment de haut en bas sur l'expiration.

Je reprends maintenant une respiration naturelle, sans forcer.

* La respiration dynamisante : les trois inspires

Position : assis ou debout.

Durée : courte (1 minute).

Objectif : Activer le système sympathique par la respiration pour se dynamiser, retrouver le l'énergie.

Utile le matin en première heure ou juste après le repas pour contrer la fatigue postprandiale. Ne pas en abuser car cet exercice peut donner mal à la tête de façon passagère (déconseillé aux migraineux et hypertendus).

J'inspire plusieurs fois de suite sans expirer (trois à quatre fois) comme si j'allais éternuer.

J'expire rapidement et je recommence une fois.

* La cohérence cardiaque

Position : toutes.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Apaiser rapidement le corps et l'esprit, utile en cas de crise d'angoisse, gros stress.

Principe de la cohérence cardiaque 5/5/5 : Inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes pendant 5 minutes. Notre respiration naturelle est plus rapide, il faut donc ralentir les inspires et les expires.

Je m'installe confortablement et je porte mon attention sur ma respiration. Je vais imaginer que je freine ma respiration, comme on appuie sur les freins d'un vélo. J'inspire en freinant pendant 5 secondes, j'expire en freinant pendant 5 secondes. Je respire à ce rythme pendant 5 minutes.

Variante :

Modifier le rythme de respiration peut être difficile au début. Je peux faire des pauses respiratoires d'une seconde ou deux entre les expires et les inspires pour bien respecter les 5 secondes. Les bénéfices sont obtenus dès trois minutes, l'exercice peut être plus court au début.

Bonus : En classe, il est possible de projeter une [vidéo](#) pour aider les élèves à suivre le rythme. De nombreux exemples de cohérence cardiaque sont disponibles. On veillera à choisir une vidéo neutre, non illustrée par des références ou musique religieuses.

Pas de vidéoprojecteur ? On fait le [tour de la main](#). Les élèves posent leurs mains sur la table et suivent le contour de leurs doigts. Sur l'inspire, je remonte pendant 5 secondes vers le haut de l'auriculaire, sur l'expire je redescends de l'autre côté, sur l'inspire, je monte pendant 5 secondes le long de l'annulaire et sur l'expire, je redescends durant 5 secondes et ainsi de suite. Quand on arrive en bas de l'index, avant de remonter le long du pouce on peut pincer doucement cette zone pendant un cycle inspire/expire. C'est un point d'acupression qui stimulerait le système parasympathique.



* Les poubelles (pompage des épaules)

Position : de préférence debout, peut se faire assis.

Durée : court (moins de 5 minutes).

Objectif : Décharger les tensions, rejeter loin la colère, le trop plein négatif. Allège les tensions dans les épaules, la mâchoire, le haut du dos.

Travail en IRTER (inspiration, rétention, tension, expiration, relâchement).

Je me place debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, bien ancrés dans le sol. Mes genoux sont très légèrement pliés, déverrouillés. Je ferme les yeux. Je vais imaginer que je tiens dans chaque main un sac poubelle que je vais remplir de tous mes soucis, de tout ce qui m'encombre là maintenant et qui m'empêche de me concentrer. Je prends quelques respirations libres pour m'ancrer dans le sol et me recentrer.

Sur l'inspire, je lève les épaules vers les oreilles. Je contracte les épaules, les bras, les mains et je bloque ma respiration. En rétention d'air, respiration toujours bloquée, je baisse et je monte les épaules, au rythme qui me convient, sans douleur. Je pompe les tensions, les pensées parasites et en baissant les bras je les envoie dans les sacs poubelles. Quand je me sens prêt, j'expire en relâchant les tensions, comme si je lâchais les poubelles.

Je respire librement en portant mon attention sur mes sensations. Épaules relâchées ou pas, mâchoires moins tendues peut-être.

On recommence deux fois.

Et quand on se sent un peu libéré des tensions sur un inspire on lève les bras au ciel, on se sent plus léger, on étire et sur l'expire, on relâche les bras et on ouvre les yeux.

* Les hémicorps

Position : debout.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Se ressourcer. Utile quand l'attention diminue. Ne pas forcer les mouvements, insister sur le ressenti (temps d'intégration des sensations). Présenter le mouvement avant de le faire réaliser.

Je me place debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, bien ancrés dans le sol. Mes genoux sont très légèrement pliés, déverrouillés. Je ferme les yeux. Sur l'inspire, je lève mon bras gauche vers le ciel, doigts tendus. Je bloque ma respiration deux secondes et je relâche mon bras sur l'expire. Encore une fois... J'inspire je lève le bras gauche vers le ciel, je bloque... J'expire et je relâche mon bras. Je respire tranquillement et j'observe mes sensations. Différence entre la gauche et la droite. Sensation de déséquilibre ou pas, tension dans mes pieds. J'observe sans juger. Je vais maintenant étirer le côté droit. J'inspire et je lève le bras gauche vers le ciel, doigts tendus. Je bloque ma respiration deux secondes et je relâche mon bras en expirant. Encore une fois... J'inspire je lève mon bras vers le ciel, je bloque, 1-2, et j'expire en relâchant. Pause sensations. Je respire tranquillement. Différence entre la gauche et la droite... équilibre ou déséquilibre... sensation d'étirement sur le côté ou pas. Je vais maintenant rééquilibrer mon corps en levant les deux bras au ciel. J'inspire, je lève les bras et je m'étire. Je bloque ma respiration, 1-2, et je relâche les bras. Sensations. Différences... équilibre ou pas. Je prends une profonde respiration et j'ouvre les yeux.

* Méthode de Jacobson - IRTER

Position : toutes.

Durée : variable selon le nombre de zones travaillées.

Objectif : Se recentrer, se dynamiser. Utile pour les jeunes qui se sentent bouillir à l'intérieur.

Mise au point en 1928 par Edmund Jacobson, psychiatre américain, la relaxation de Jacobson est basée sur une série d'exercices pendant lesquels des groupes musculaires spécifiques sont contractés puis relâchés. Comme pour toute relaxation dynamique, on porte son attention sur les sensations de contraction puis de relâchement. La contraction n'a pas besoin d'être très forte, elle ne doit pas être douloureuse.

Pour débiter : les mains.

Je m'installe confortablement et je tends les mains devant moi. Sur l'inspire, je vais contracter sans douleur tous les muscles de mes mains, jusqu'au bout des doigts. Je bloque ma respiration une seconde et sur l'expire, je relâche mes mains en les secouant comme des éventails. Je les laisse reposer le long du corps. Pause sensations. Picotements dans les mains... ou pas. Envie de les bouger... peu importe... j'observe sans juger. Je recommence (deux fois).

Bonus : On peut ajouter l'intention de chasser les soucis avec le mouvement des éventails.

Plus complet : balayer le corps en trois zones : visage/épaule ; bras/mains/ventre ; fessiers/périnée/jambe/pieds.

Inspiration, je contracte. Je bloque une seconde et je relâche sur l'expire. Intégration des ressentis à chaque zone.

Après la dernière zone, on inspire profondément et sur l'expire on peut secouer tout son corps.

* Le balancier – rotations axiales

Position : debout.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Se recentrer, se dynamiser. Pas de travail de la respiration. Travaille le lâcher prise.

Utile pour les élèves souffrant de troubles autistiques.

Debout, les pieds largeur du bassin, genoux déverrouillés, légèrement pliés, les bras le long du corps, relâchés. Je ferme les yeux. Je prends le temps de sentir mon ancrage dans le sol, mes pieds qui s'enfoncent profondément comme des racines.

Je respire naturellement et je vais commencer à balancer mes bras et mon torse de droite à gauche, comme un métronome. Un côté, puis l'autre... Droite, gauche, droite, gauche... Je laisse le mouvement s'amplifier, je me relâche de plus en plus.

Quand mon mouvement a atteint sa plus grande amplitude, je ralentis doucement.

Le balancier est plus lent puis il s'arrête... Je me redresse lentement et quand je suis prêt, j'ouvre les yeux.

Exercices de relaxation dynamique

* Le chauffage réconfortant

Position : assis ou allongé.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Se sentir en sécurité, apaisé. Pas de travail de la respiration.

Je vais frotter mes mains l'une contre l'autre pour dégager une douce sensation de chaleur.

Quand je ressens cette chaleur entre mes mains, je vais imaginer une boule d'un feu très doux qui se divise en deux, au cœur de chaque main.

Je vais appliquer mes mains de chaque côté de mon visage et imaginer que les boules de feu le réchauffe doucement.

Je tourne doucement mes mains à plat dans le sens des aiguilles d'une montre pour bien faire pénétrer cette chaleur.

Variante : à la place du visage (déconseillé en cas de port du masque), faire appliquer les mains à plat sur le plexus solaire.

Visualisations positives

Pour être efficaces, les visualisations positives doivent être précédées d'un ou plusieurs exercices de respiration ou relaxation afin d'approcher l'état de conscience sophro-liminal.

L'attention vers l'extérieur doit être relâchée, le pratiquant est à l'écoute de ses ressentis corporels. Les temps d'intégration, les pauses sont essentielles.

La fin de la séance est toujours accompagnée en douceur, on sort de l'état de conscience modifié en reprenant conscience de ses points d'appui ou de la lumière extérieure derrière ses yeux fermés par exemple.

* L'aliment préféré

Position : assis.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Se recentrer, améliorer la concentration.

Exercice facile pour débiter les visualisations, en général très apprécié. Attention toutefois aux élèves qui auraient des troubles alimentaires.

[Enregistrement disponible sur cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr)

Exercice(s) de relâchement de la conscience. Maintenant je vais prendre un moment pour imaginer mon plat préféré ou bien juste un aliment... sucré ou salé peu importe. Je l'imagine devant moi et j'observe sa forme, sa couleur.

J'essaie de me remémorer son odeur, j'observe sa texture. Et je vais maintenant prendre une bouchée. Je porte mon attention aux sensations dans ma bouche. Est-ce que ça croque, est-ce que c'est fondant, moelleux ? Je prends le temps d'imaginer la dégustation : est-ce que c'est chaud, est-ce que c'est froid ? J'essaie de me rappeler la goût de cet aliment, de ce plat.

Je prends le temps de porter mon attention à la sensation du plaisir gustatif, au réconfort que cet aliment me procure.

Et je vais maintenant inspirer profondément pour ancrer en moi cette sensation positive.

J'inspire... et j'expire.

Et maintenant je vais reprendre conscience de mes points d'appui... *Temps de retour au moment présent.*

Visualisations positives

Pour être efficaces, les visualisations positives doivent être précédées d'un ou plusieurs exercices de respiration ou relaxation afin d'approcher l'état de conscience sophro-liminal.

L'attention vers l'extérieur doit être relâchée, le pratiquant est à l'écoute de ses ressentis corporels. Les temps d'intégration, les pauses sont essentielles.

La fin de la séance est toujours accompagnée en douceur, on sort de l'état de conscience modifié en reprenant conscience de ses points d'appui ou de la lumière extérieure derrière ses yeux fermés par exemple.

* La couleur de détente

Position : assis ou allongé.

Durée : moyenne (5 minutes)

Objectif : Se recentrer, se calmer. Utile après la récréation par exemple.

Enregistrement disponible sur cdipoldoc.fr

Exercice(s) de relâchement de la conscience. J'imagine que l'air tout autour de moi est coloré. La couleur me vient spontanément à l'esprit et je l'accueille sans jugement. A chaque inspiration, la couleur entre dans mon corps et se répand petit à petit. J'inspire et sur l'expire elle se diffuse dans ma tête, mes épaules... Puis dans mon thorax, mon ventre.... J'inspire et elle se diffuse dans mes jambes et mes pieds jusqu'au bout de mes orteils. Quand la couleur a envahi tout mon corps, à la prochaine respiration, elle se mettra à scintiller, à briller, pour me transmettre son énergie.

Et maintenant que j'ai profité de l'énergie de ma couleur, je vais reprendre conscience des mes points d'appui... Temps de retour au moment présent.

Visualisations positives

Pour être efficaces, les visualisations positives doivent être précédées d'un ou plusieurs exercices de respiration ou relaxation afin d'approcher l'état de conscience sophro-liminal.

L'attention vers l'extérieur doit être relâchée, le pratiquant est à l'écoute de ses ressentis corporels. Les temps d'intégration, les pauses sont essentielles.

La fin de la séance est toujours accompagnée en douceur, on sort de l'état de conscience modifié en reprenant conscience de ses points d'appui ou de la lumière extérieure derrière ses yeux fermés par exemple.

* Réussir une évaluation

Position : assis.

Durée : moyenne (5 minutes)

Objectif : Faire baisser le stress lié à un contrôle. Activer le système parasympathique en allongeant les expires.

Enregistrement disponible sur cdipoldoc.fr

Exercice(s) de relâchement de la conscience. Je visualise une question de l'évaluation dont je connais la réponse. Je m'imagine à ma place, avec ma feuille sur la table. Je me vois écrire la réponse sur ma feuille, je sais que ma réponse est juste. Je vais porter mon attention à la sensation de confiance qui m'envahit, à la satisfaction d'avoir juste à cette question. Je vais me laisser envahir par ce sentiment de confiance, de réussite en respirant profondément, librement.

Et maintenant je vais reprendre conscience de mes points d'appui... *Temps de retour au moment présent.*