

Exercices de relaxation dynamique

* 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. On peut laisser le choix du mouvement libre, sans préciser si on débute par la gauche ou la droite (problème de l'effet miroir).

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 droit 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.

Exercices de relaxation dynamique

* Méthode de Jacobson

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, les bras redescendent 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.

Exercices de relaxation dynamique

* Le balancier – rotations axiales

Position : debout.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : S'apaiser, se recentrer. 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 (palming)

Position : assis ou allongé.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

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

Je vais froter 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 sur mes yeux, paupières fermées, sans appuyer. Toujours paupières fermées, je dessine très lentement avec mes yeux trois fois le symbole de l'infini.



Le mouvement doit être très lent pour ne pas tirer sur le nerf optique.

Il ne doit pas être douloureux.

Puis je fais glisser doucement mes mains sur mes joues, j'imagine que les boules de feu les réchauffent doucement.

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

Je laisse glisser mes bras le long du corps et quand je le souhaite, j'ouvre les yeux.

Exercices de relaxation dynamique

* Le Ta-trac

Position : assis (de préférence) ou debout.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Aider à la concentration, à la focalisation

En position assise, je place mes mains sur les cuisses, le dos droit, les épaules relâchées ; si possible les deux pieds touchent le sol.

Je garde les yeux ouverts et je ferme le poing d'une de mes mains en gardant le pouce levé posé sur ma cuisse.

J'inspire profondément en gonflant le ventre en tendant le bras devant moi, pouce levé comme pour faire du stop, jusqu'à hauteur de mes sourcils.

Je fixe le bout de mon pouce en bloquant votre respiration. J'imagine que c'est un objet que j'aime tout particulièrement, qui m'apaise et je le rapproche doucement de mon visage en le fixant toujours, respiration bloquée.

Lorsque ma vue se trouble, je ferme les yeux et je pose le pouce entre mes sourcils. J'expire alors lentement en relâchant doucement le bras le long de mon visage puis de mon ventre. Quand le bras est de nouveau posé sur ma cuisse, j'ouvre doucement les yeux.

L'exercice peut être refait une fois ou deux en adaptant si besoin les rétentions d'air (on peut commencer à expirer dès qu'on ferme les yeux).