

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 le long de mon torse.

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).