

## 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.