

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, focaliser. 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.

Variante : Le mouvement de l'infini peut être remplacé par le "tour des lunettes" pour les plus jeunes. On guide les élèves en leur demandant d'imaginer qu'ils portent une paire de lunettes s'ils n'en ont pas. Leur yeux suivent le contour de la monture un côté après l'autre, en commençant par le haut, les sourcils.