

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.