

Exercices de relaxation dynamique

* Les poubelles (pompage des épaules)

Position : debout ou assis.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Décharger les tensions, rejeter loin la colère, le trop plein négatif. Allège les tensions dans les épaules, la mâchoire, le haut du dos.

Travail en IRTER (inspiration, rétention, tension, expiration, relâchement).

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.

Je vais imaginer que je tiens dans chaque main un sac poubelle que je vais remplir de tous mes soucis, de tout ce qui m'encombre là maintenant et qui m'empêche de me concentrer. Je prends quelques respirations libres pour m'ancrer dans le sol et me recentrer.

Sur l'inspire, je lève les épaules vers les oreilles. Je contracte les épaules, les bras, les mains et je bloque ma respiration. En rétention d'air, respiration toujours bloquée, je baisse et je monte les épaules, au rythme qui me convient, sans douleur. Je pompe les tensions, les pensées parasites et en baissant les bras je les envoie dans les sacs poubelles. Quand je me sens prêt, j'expire en relâchant les tensions, comme si je lâchais les poubelles.

Je respire librement en portant mon attention sur mes sensations. Épaules détendues ou pas, j'observe sans juger. Si je sens ma mâchoire crispée, je peux la bouger comme si je mâchais exagérément un chewing-gum.

Et je stoppe tout mouvement, je me concentre uniquement quelques secondes sur ma respiration.

On recommence une fois.

Et quand on se sent un peu libéré des tensions sur un inspire on lève les bras au ciel, on se sent plus léger, on étire et sur l'expire, on relâche les bras et on ouvre les yeux.