

* Le polichinelle ou pantin désarticulé

Position : debout.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Évacuer les tensions, la colère, le trop plein d'énergie.

En position debout, les deux pieds écartés de la largeur du bassin, je porte mon attention sur le contact de mes pieds avec le sol.

Le haut du corps est relâché (épaules baissées, bras et mains détendus). Je sautille sur place sur place en maintenant les jambes toniques pour des appuis solides.

En sautillant, je peux laisser sortir un son, une voyelle, pour évacuer les tensions.

Je m'arrête de sauter. Je porte mon attention sur mes sensations. Le cœur qui bat plus vite, la respiration accélérée, une sensation de déséquilibre peut-être.

On peut refaire le polichinelle deux ou trois fois en augmentant le volume de la voix.

Pour ne pas exciter les élèves, il est essentiel d'insister sur les ressentis à la fin de l'exercice (visualiser l'ancrage des pieds dans le sol par exemple).

Vidéo de démonstration : <https://ladigitale.dev/digisplay/#/v/634450c7c2724>