

# Détente / Pleine conscience

## La détente spontanée

Objectif : se détendre physiquement

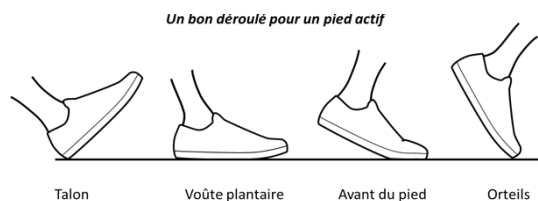
Secouer les bras, les jambes en mouvements désordonnés. Laisser le dos, la nuque, se courber, se tordre comme on le désire. Faire quelques étirements des membres, du dos.

## La marche en pleine conscience :

Position de départ : debout, nus pieds ou en chaussettes. Laissez vos bras pendre le long de votre corps.

Commencez par porter votre attention sur les sensations liées au contact des pieds avec le sol.

(Si cela vous est utile, vous pouvez déplacer légèrement le poids de votre corps d'avant en arrière ou de gauche à droite afin d'obtenir une perception plus claire des sensations présentes dans vos pieds et dans vos jambes.)



Marchez en déroulant les pieds : talon- plante- avant du pied

Continuez à marcher ainsi : lentement, sans but, en pleine conscience. Au bout d'un moment, il se peut que vos pensées vagabondent. Dans ce cas, ramenez tranquillement votre attention vers les sensations liées à la marche, en particulier

celles des pieds en contact avec le sol.

Pratiquez cet exercice pendant 5 à 10 minutes, ou plus si vous le souhaitez. Aussi souvent que vous le pouvez, apportez ce type d'attention à votre marche normale, de tous les jours.

## Le bateau : Porter attention à sa respiration / détente :

Se mettre sur son lit ou prendre un tapis et un objet pour matérialiser le bateau (coussin, sac de riz, petit bateau, peluche...)

1. s'allonger, fermer les yeux et de mettre les mains (ou l'objet) sur leur ventre.

Variante : à la place des mains, tu peux mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...) il ne doit pas tomber pendant la respiration mais monter et descendre.

2. porter ton attention sur ta respiration (la mer) et sur tes mains ou l'objet (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau.....

Inspiration : le bateau monte (le ventre se gonfle)

Expiration : le bateau descend (le ventre se dégonfle)

3. Commencer par respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Porter toute ton attention sur le bateau qui monte et qui descend.

4. Puis, vous pouvez faire varier la vitesse de la respiration :

Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce

Le vent se lève (vagues moyennes): respiration qui s'accélère

C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

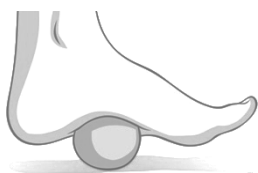
5. faire cette respiration au minimum pendant 5 minutes.

## Massage du corps avec une balle

- un enfant est couché sur le ventre, les bras écartés, paumes à plat vers le sol et ferme les yeux. Une autre personne de la maison va faire rouler la balle sur le corps de l'enfant, tout doucement.
- faire des petits mouvements circulaires réguliers dans le sens des aiguilles d'une montre, avec une légère pression
- commencer en haut de la colonne vertébrale et faites rouler la balle sur le bras dominant ( bras gauche pour les gauchers) en insistant sur l'épaule et le coude. Au poignet, faites glisser la balle sur chacun des doigts.
- remonter ensuite jusqu'au haut de la colonne vertébrale et faire l'autre bras.
- descendre le long de la colonne passer sur une fesse et toute la jambe : cuisse, creux poplité du genou, mollet, talon et orteils ; puis remonter en sens inverse jusqu'au bas du dos. Réaliser la même chose sur l'autre jambe, tranquillement.
- remonter une dernière fois le long de la colonne vertébrale jusqu'au cou.

vous pouvez recommencer en étant allongé sur le dos.

## Massage de la voute plantaire avec une balle



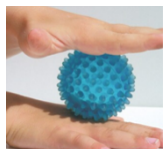
- Place-toi debout ou assis sur une chaise, pieds nus, et porte toute ton attention sur les plantes de pieds.
- pose d'abord le pied droit sur la balle de tennis.

- Pour bien pratiquer le massage plantaire, commence par exercer une forte pression sur la balle de tennis puis à faire des petits mouvements circulaires **lents** avec le pied tout en exerçant une pression forte sur la balle pour masser la plante du pied.
- faire ces mouvements pendant 2-3 minutes avec un pied puis faire la même chose avec le pied gauche.

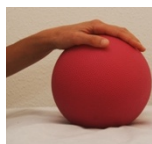


## Massage des mains avec une balle

Objectif : assouplit les mains et les poignets. Apporte au corps une détente générale.



Prendre entre les 2 mains une balle et la faire tourner avec la paume droite dans un sens puis dans l'autre. Même chose avec l'autre paume.



Poser la balle sur la table, la faire tourner dans un sens puis dans l'autre puis avec l'autre paume de la main. Prendre une 2ème balle, faire l'exercice avec les 2 mains : les deux mains tournent dans le même sens, à droite à gauche, puis en sens contraire. Terminer en posant les 2 mains détendues sur chaque balle.

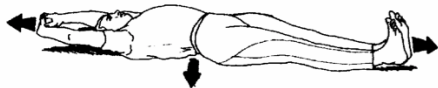
# Étirements allongé sur le dos

Ces postures peuvent être pratiquées par exemple après "école à la maison", afin de soulager les tensions de la journée. L'idéal est de les réaliser en famille pour se détendre du travail assis.. : un moment à partager...

En ce qui concerne la durée, il vaut mieux faire des séances courtes de 10 à 20 minutes tous les jours, qu'une seule séance d'une heure par semaine : les effets seront plus visibles si la pratique est régulière  
Prendre un tapis pour chacun

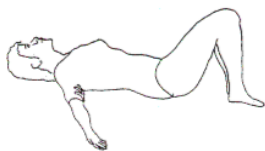


1) Allonger sur le dos, les bras le long du corps, les paumes des mains en direction du plafond. Prendre conscience de sa respiration et ressentir le contact de votre corps avec le sol, respirer tranquillement dans cette posture



2) **S'étirer** en allongeant les bras au-dessus de la tête et en tirant les talons tout en **inspirant**. Revenir en position allongé en expirant, relâcher tout le corps  
faire ce mouvement 6 à 10 fois : s'étirer en inspirant / relâcher en expirant.

3)



Relever les genoux vers le haut, les pieds posés au sol (cf dessin) , les bras écartés de chaque côté.

Inspirer en gonflant le ventre, le bassin reste au sol

Expirer en relâchant le corps

faire ce mouvement 6 à 10 fois: gonfler le ventre en inspirant / relâcher en expirant puis s'allonger sur dos , bras le long du corps (dessin1)

4)



Ramener les 2 genoux à la poitrine, les bras entourent les genoux; le dos touche le sol, la tête aussi.

Expirer en relevant la tête et ramenant les genoux: faire 2 respirations (inspirations-expirations) dans cette position ; puis reposer la tête au sol : faire 2 respirations

faire ce mouvement 6 à 10 fois

puis s'allonger sur dos , bras le long du corps (dessin1)

5)



allongé sur le dos,

Inspirer en amenant un genou sur la poitrine Expirer en ramenant la tête vers le genou. Rallonger la jambe.

Faire le même mouvement avec l'autre jambe.

faire ce mouvement 6 à 10 fois avec chaque jambe; puis s'allonger sur dos , bras le long du corps (dessin1)

6)



Prendre la position du chat : à genoux, les 2 mains à plat au sol Inspirer en relevant la tête ; dos creux

Expirer en rentrant la tête ; dos rond

Faire ce mouvement 6 à 10 fois avec chaque jambe; puis s'allonger sur dos , bras le long du corps (dessin1)



Rester quelques secondes allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes des mains vers le plafond.  
Prendre conscience de sa respiration, respirer tranquillement dans cette posture avant de se relever.

## Étirements assis sur sa chaise

Ces postures peuvent être pratiquées afin de soulager les tensions de la journée. L'idéal est de les réaliser en famille pour se détendre du travail assis.... : un moment à partager.....

En ce qui concerne la durée, il vaut mieux faire des séances courtes de 15 à 30 minutes tous les jours, qu'une séance d'une heure par semaine : les effets seront plus visibles si la pratique est régulière

Avant de commencer à vous étirer le dos :

- Prendre le temps de se détendre en respirant tranquillement.
- Attendre d'avoir une respiration à la fois ample et calme.

(Être confortablement assis, les mains sur les genoux. Inspirer lentement par le nez, en gonflant le ventre, les poumons. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit, lentement. Avoir une respiration calme, se sentir calme,.... tout simplement)

### Étirements des côtés du tronc



Assis en tailleur, entrecroiser vos doigts et tendre les bras au-dessus de la tête  
S'incliner vers la gauche

Faire ce mouvement lentement en descendant progressivement.

Quand l'étirement est au maximum, garder la position pendant 15 à 20 secondes et revenir à la position de départ (sans mouvement brusque)

faire le même étirement de l'autre côté, à droite

Respirez naturellement et expirez profondément.

faire 2 ou 3 étirements de chaque côté

### Étirements des muscles dorsaux

Penchez votre buste vers l'avant



Tenez cette position pendant 1 minute

s'asseoir sur le bord de la chaise et tendre les jambes.

Croiser les doigts au niveau de la nuque.

Laisser la tête aller vers l'avant en la relâchant autant que possible.

Laisser naturellement vos mains accentuer l'étirement vers l'avant et respirer profondément.

Conservez la position 1 minute.

Ne pas tirer avec vos mains sur la nuque, l'étirement se fera tout seul, à votre rythme personnel.

faire 2 ou 3 fois cet étirement

les trapèzes :



tête droite et alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Incliner lentement et progressivement la tête en direction de l'épaule.

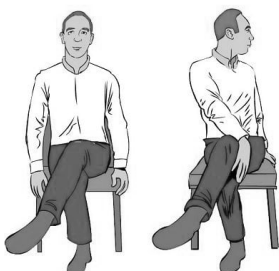
Garder la position pendant 30 secondes et revenir lentement à la position de départ.

Faire l'exercice de l'autre côté.

Respirer le plus naturellement en expirant profondément et régulièrement.

faire 2 ou 3 étirements de chaque côté

### Étirements en rotation de tout le dos



Assis sur une chaise, croiser les jambes (la gauche par-dessus la droite).

Placer la main droite sur le côté du genou gauche, bras tendu.

Tourner d'abord la tête vers la gauche, puis les épaules et tout le tronc.

Garder le dos droit et les fesses bien à plat sur la chaise.

Répéter du côté opposé.

faire 2 ou 3 étirements de chaque côté

## Dos souple et droit :

Le but de cet exercice est d'inciter les élèves à se tenir droit en classe et à la maison. Il conjugue la rigueur de l'alignement vertébral avec la détente du visage, des épaules et des bras. C'est aussi un excellent moyen de recentrage en cas de dispersion et de brouhaha.



Prendre conscience de son dos affaissé et de sa nuque relâchée

Accentuer cette attitude pour mieux la corriger et ensuite arrondir le dos pendant 10 secondes



Relever lentement et lever la tête en tout dernier lieu

Dos contre le dossier de la chaise et baisser les omoplates : veiller à ne pas cambrer le dos au niveau lombaire et pour cela, rentrer le ventre, ce qui permet une bascule du bassin, c'est la position rectifiée

Cet exercice peut être pratiqué sans préparation spéciale de 2 à 3 fois de suite.

## Balayage Corporel

Pendant cet exercice, il s'agit de porter l'attention et de ressentir chacune des parties du corps. Sans bouger, qu'est-ce que je perçois ? qu'est-ce que je ressens ?

1) se détendre afin de faire disparaître toutes les tensions (en portant un soin tout particulier aux zones à risques : la nuque, les épaules, le bas du dos et les jambes) et relâcher votre attention, ne penser à rien

2) s'installer confortablement, (fermer les yeux) et juste percevoir, ressentir, se concentrer, observer avec curiosité ce qui se passe dans cette partie du corps

3) l'adulte, avec un rythme lent, nomme chacune des parties du corps :

- |   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| - le front                                    | - les joues       | - le cou   |
| - l'épaule droite                             | -le bras droit    | -la main droite et les doigts                    |
| - l'épaule gauche                             | -le bras gauche   | -la main gauche et les doigts                    |
| - la poitrine                                 | -le ventre        | -la respiration dans le ventre                   |
| - la cuisse droite                            | -le mollet droit  | -le pied droit, les orteils, le dessous du pied  |
| - la cuisse gauche                            | -le mollet gauche | -le pied gauche, les orteils, le dessous du pied |
| -tout le corps, le corps dans son ensemble,.. |                   |  |

## La Météo Intérieure :



Qu'est-ce que la météo intérieure ?:

Prendre le temps de reconnaître sa météo intérieure consiste à ressentir tout simplement ce qui se passe en nous : quelle émotion est là ? s'exprime-t-elle physiquement ? quelles pensées sont associées ? Quelles que soient les réponses intérieures à ces questions, il n'y en a pas de bonnes ou de mauvaises. Les choses sont ainsi à ce moment-là.

S'asseoir confortablement. Fermer complètement les yeux ou ferme-les presque entièrement, comme tu préfères. Prendre tranquillement le temps de découvrir comment tu te sens. Quel temps fait-il à l'intérieur ? te sens-tu détendu ? y a-t-il du soleil à l'intérieur ? ou te sens-tu comme quand il y a des nuages ou qu'il pleut ? Il y a peut-être de l'orage. Qu'est-ce que tu observes ?

Sans réfléchir, laisser venir le bulletin du temps qui correspond à ce que tu ressens en ce moment. Et quand tu te rends bien compte de ce que tu ressens maintenant, tu laisses les choses comme elles sont... Tu ne dois pas vouloir ressentir autre chose ou changer ce qui est. Tout comme le temps qu'il fait dehors, tu ne peux changer celui qu'il fait à l'intérieur.

Rester un moment auprès de ce que tu ressens. Tu fais attention, avec gentillesse et curiosité, aux nuages, au ciel clair ou à l'averse qui arrive... Tu ne peux pas changer ton humeur d'un coup. Mais, à un autre moment de la journée, le temps aura changé... Pour l'instant, c'est comme ça. Et c'est bien ainsi. Les sentiments changent.

Ensoleillé	Nuageux	Pluvieux	Arc-en-ciel	venteux	Tornade	Glacé	orageux
Heureux Ravi Content Déterminé Satisfait Énergique Fier	Ennuyé Épuisé Indifférent Fatigué Boudeur Découragé	Triste Seul Déçu Malade Déprimé Blessé Incompris Humble	Soulagé Émerveillé Calme Relax Tendre Doux Amoureux	Excité Stressé Énervé Anxieux Étourdi	Incontrôlable Explosif Méchant Violent Intense Excessif	Peur Intimidé Craintif Inquiet Timide Gêné Embarrassé	Arrogant Envieux Jaloux Colérique Agressif Impatient Furieux