

Activités de détente : proposition 2

Cette fiche s'adresse à tous les niveaux

A pratiquer avec ou sans musique douce, à chaque fois que cela est nécessaire (tension, après un moment devant des écrans...avant de se coucher)

| | Ce qu'il y a à faire | Organisation matérielle ou spatiale | Consignes |
|---|---|--|--|
| Respiration de détente « la bougie » | <ul style="list-style-type: none"> - yeux fermés - inspirer par le nez, mains relâchées le long du corps en comptant jusqu'à 3 - souffler par la bouche tout doucement en comptant jusqu'à 4 dans un premier temps comme si vous vouliez pousser un objet léger devant vous en rentrant le ventre - répéter 3 fois - puis souffler en comptant jusqu'à 5, puis 6 selon vos possibilités. | <ul style="list-style-type: none"> - allongé sur le sol, sur un tapis ou un lit ou assis sur une chaise - vêtements chauds - pas de courant d'air | <ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès - chacun son rythme |
| Pensées positives avant de s'endormir ou quand l'anxiété monte | <ul style="list-style-type: none"> - soit penser aux points positifs de la journée (pour les petits ce qu'il leur a plu dans la journée. Il y a forcément quelque chose !) - soit penser à un moment qui nous est agréable - soit un événement heureux de notre vie (anniversaire, fête entre amis...) | <ul style="list-style-type: none"> - position libre - yeux fermés | <ul style="list-style-type: none"> - en silence |
| Le pouvoir des mains : relâchement des cervicales | <ul style="list-style-type: none"> - croiser les doigts et venir placer ses mains derrière la tête, incliner la tête vers l'avant laisser agir la pesanteur sans essayer de résister, compter au moins jusqu'à 15, puis relâcher. C'est magique ! Cela peut être difficile la première fois, c'est normal. | <ul style="list-style-type: none"> - position libre debout ou assis mais - garder le haut du corps droit | <ul style="list-style-type: none"> - sans bloquer sa respiration - adultes : éviter si douleurs cervicales fréquentes ou problème médical (hernie... « becs de perroquets ») |

Bonne détente à vous !

