

1) Allongé sur le dos :

prendre le temps de sentir toutes les parties de son corps qui sont en contact avec le sol, puis, dans sa tête, les énumérer toutes et enfin les dire à haute voix.

Dans un deuxième temps, observer comment reposent sur le sol, les parties désignées : les talons, le gauche puis le droit ; les mollets, le haut des cuisses, les fesses, les coudes, les mains, la tête...

Variante à 2 : faire prendre conscience des creux en passant un objet (bâtonnets, marrons....) entre le sol et le corps de l'autre.

2) Allongé sur le ventre :

passer en revue les points de contact de son corps avec le sol.

Variante : d'abord en autonomie puis à mesure que l'enseignant les désigne (possibilité de bouger légèrement la partie du corps nommée pour mieux ressentir le contact : de la pointe des pieds....à la joue, à l'oreille.

3) Allongé :

imaginer une balle ou une petite voiture qui se déplace **sur** son corps.

Le départ se fait au sommet du gros orteil du pied droit. Elle se déplace vers la cheville, le long de la jambe en direction du genou, de la cuisse, de la hanche puis sur le côté du thorax vers l'aisselle. Elle contourne l'épaule droite et arrive au sommet de l'épaule. Maintenant, elle va descendre le long du bras droit en direction du coude, elle suit l'avant bras jusqu'au poignet, elle le contourne et se dirige vers le creux de la main. Elle va terminer son trajet à l'extrémité du majeur et c'est l'arrivée.

Le déplacement se fait lentement d'une façon régulière et continue.

4) Allongé sur le dos :

imaginer qu'un petit train se promène dans son corps... dans le pied droit... dans le mollet. Il traverse le genou ... et termine son voyage dans le nez.

Variante : sans guidage verbal de l'enseignant.

5) Debout, jambes détendues en conservant juste la tension pour rester debout, si possible les yeux fermés :

très lentement soulever les deux avant bras devant soi jusqu'à l'horizontale, les mains se faisant face, les coudes restant proches du corps. Avec les avant bras tracer deux cercles symétriques, les laisser changer de sens. Au bout de quelques cercles, arrêter, mains face à face à hauteur des épaules.

Observer ce qui se passe dans les doigts.....(le ressenti).

6) Debout ou assis :

contracter fortement un segment et le relâcher (les contrastes). Prendre conscience de la différence des sensations dans le segment qui a été contracté et celui qui ne l'a pas été.

Variante : relâcher un segment sans passer par la phase de contraction.

A) Concentration.

7) Debout, assis ou allongé :

sentir battre son cœur en posant une main sur sa gorge

Variantes : sur sa poitrine,

sur son poignet,

sur une autre partie du corps.

8) Debout, assis ou allongé :

se concentrer sur sa respiration. (cette focalisation est présente dans la quasi totalité des techniques de détente) .

9) Assis à sa table ou allongé :

écouter les bruits que l'on entend.

Variantes : les compter, en choisir un, essayer de ne plus les entendre.

10) dessiner avec son regard :

une croix ;

un 8 horizontal ;

un cercle....

écrire son prénom

11) se souvenir de ce que l'on vient de faire :

revoir le dernier mot écrit ;

réentendre le dernier mot prononcé ;

regoûter le dernier aliment mangé.

12) voir son nom écrit sur un tableau et l'entendre dans sa tête, le laisser disparaître.

13) se voir comme sur une photo.

14) voir dans sa tête un ballon, la voiture de ses parents, sa maison, sa chambre, ses parents, son chien, son chat...

15) faire apparaître dans ses yeux un camarade, un parent, un sportif et le faire courir, sauter...

16) choisir un coin de la pièce, le nommer et y aller.

Variante : faire la même chose les yeux fermés.

17) A deux :

- A met un crayon, une chaussure, un sac de graines sur une partie du corps de B.

- B doit continuer à le sentir même quand A l'enlève.

A) Concentration.

18) sentir sur sa jambe la balle qui roule (sans que celle-ci roule réellement).

19) imaginer ce que l'on va faire après : quelle activité, quel livre, quel cahier doit on sortir ?

20) imaginer que l'on mange quelque chose que l'on aime bien et en sentir le goût dans sa bouche.

21) Assis sur une chaise :

s'imaginer que l'on tient en équilibre. Au signal de l'enseignant " lâcher prise ". Se détendre et puis au nouveau signal retrouver la sensation d'équilibre.

(Faire ceci plusieurs fois, seul, dans les jours qui suivent pour ensuite pouvoir l'utiliser au moment où l'on manque de confiance en soi, où l'on se sent mal à l'aise).

22) Faire partir ce qui dérange :

- mettre les images, les pensées qui apparaissent dans une poubelle, un puits, un ballon de baudruche qui s'envole.

- les repousser, les désagréger (style balles brûlantes ou ball trap).

23) Debout, un pied légèrement devant l'autre, jambes souples sans raideur :

se pencher en avant, buste, tête et bras relâchés, en inspirant par le nez, relever lentement le buste en laissant les bras mous. Lorsque le buste est à la verticale, relever lentement la tête dans l'axe puis **soudainement**, au moment d'expirer, laisser retomber le buste et la tête comme si on plongeait, laisser sortir le souffle : à ce moment, s'autosuggérer qu'à travers lui, on chasse chagrin ou peur.

A) Concentration.

24) Debout ou assis :

observer que l'air rentre et sort par les narines ou par la bouche.
Remarquer ce qui bouge.

25) Dans les moments de la vie :

Observer sa respiration quand on est calme, quand on bouge, saute, court ou s'arrête, quand on parle, chante ou crie.

26) Assis :

Jouer avec son expiration : varier les rythmes
l'expiration est douce et longue
l'expiration est forte et moyennement longue
l'expiration est forte et longue.

27) Assis à une table ou en quadrupédie au sol, par 2, face à face :

avec une boule de cotillon ou une balle de tennis de table, faire circuler la boule ou la balle sur une surface de jeu, uniquement en soufflant.
Insister pour que les phases ne soient ni trop rapides ni trop courtes.

28) Debout, assis ou allongé :

placer les mains sur le nombril, gonfler le ventre comme pour le transformer en un gros ballon ; en expirant, le laisser se dégonfler.

29) Allongé sur le dos :

s'écouter respirer les yeux fermés, respirer calmement, écouter les bruits qui nous entourent. La respiration devient plus lente, plus profonde.

30) Debout, assis ou allongé :

placer les mains sur les côtes.
En inspirant la cage thoracique s'ouvre ; en expirant, elle se referme.

31) Allongé sur le dos, les mains restant naturellement le long du corps, la tête dans l'axe du corps :

laisser l'air entrer largement par les narines et ressortir par le même trajet. Le ventre se gonfle, les côtes s'écartent à l'inspiration. A l'expiration, il faut penser à vider le bas des poumons.
Possibilité ensuite de contrôler en positionnant ses mains sur le ventre ou le thorax, puis sous les aisselles ;

32) Allongé sur le ventre ou en quadrupédie, yeux fermés :

laisser l'air entrer calmement, sentir ses côtes s'ouvrir, le dos s'élargir puis expirer lentement. Reprendre à son rythme.

B) Respiration.

33) Allongé sur le dos :

expirer à fond puis inspirer en pensant : " je gonfle mon diaphragme, le bas de mes côtes s'écarte, mon dos s'élargit, mon sternum bascule et mes clavicules se soulèvent ".

Expirer en pensant : " mon diaphragme rentre, mon ventre aussi, toutes mes côtes s'effacent en s'abaissant, mon sternum bascule et mes épaules se relâchent. (respiration à 3 étages)

Variante : ces exercices peuvent être repris assis, le dos bien calé parallèle au dossier d'une chaise droite, les pieds posés à plat, le regard bien en face, les mains posées à plat sur les cuisses.

La respiration doit être aisée, silencieuse, lente et profonde.

34) A genoux dressé, les doigts sur les dernières côtes, inspirer dos bien droit puis expirer en se baissant vers l'avant .

Si les exercices sont pratiqués debout, l'enseignant doit veiller à la bonne position des lombaires (pas de cambrure excessive).

35) Debout, pieds légèrement écartés :

fléchir le buste en avant, comme pour ramasser au sol un gros ballon pour ensuite le lancer vers le haut en soufflant très fort.

36) Assis ou debout :

à l'aide de deux doigts (pouce et annulaire), boucher alternativement chaque narine, puis :

- souffler par la narine gauche, inspirer par la même en bouchant l'autre et inverser.

- souffler par la narine droite, inspirer par la gauche et inverser.

Pour les plus entraînés, l'inspiration et l'expiration se font en plaçant sa conscience là où doit aller le souffle (cf : la respiration nasale des yogis) .

La narine droite est dite " solaire " : elle réchauffe, tonifie et dynamise.

La narine gauche est dite " lunaire " : elle rafraîchit, calme et apaise.

Cette respiration favorise la concentration.

37) En quadrupédie (mains - genoux) :

Relever la tête en creusant le dos et en relâchant l'abdomen sur l'inspiration .

Mobiliser le diaphragme sur l'expiration (contraction du ventre, regard vers le nombril) ;

38) Allongé sur le dos, yeux fermés :

laisser l'air entrer par le nez et ressortir par un de ses membres ou une partie du corps (trajet imaginaire).

39) Allongé sur le dos, yeux fermés :

laisser l'air entrer par un membre ou une autre partie du corps et ressortir par un autre (suivre le trajet par la pensée).

B) Respiration.

40) Debout ou assis sur les talons :

mettre ses doigts sur les tempes et effectuer des massages circulaires par appuis légers puis accentués.

41) Debout ou assis sur les talons :

se masser le cuir chevelu, en percutant très légèrement, doigts écartés.

42) Assis :

masser le pied en insistant successivement sur les différentes parties (talon, voûte plantaire, plante, orteils), dessus, dessous et entre.

Le massage se fait à pleines mains, en appuyant sur les parties sensibles.

Glisser chaque doigt de la main entre les orteils et mobiliser.

Avec la main opposée (main gauche, pied droit), faire effectuer des rotations au pied.

43) Debout ou assis :

s'automasser les trapèzes.

44) Debout, une balle sous le pied : masser le pied

imaginer la balle pleine d'encre : par la pression du pied sur la balle, vouloir encrer le dessous du pied.

45) Assis :

se frotter chaque mollet, du pied au genou (idem pour la cuisse) .

46) Debout ou assis :

frotter ses mains, doigts, avant-bras .

47) Debout :

contre un mur, faire rouler une balle sur toute la surface du dos en insistant sur les points sensibles ou douloureux.

48) Allongé sur une balle, jambes fléchies près des fesses, faire rouler la balle sous les trapèzes et la base du crâne, les gouttières vertébrales.

C) Massages

49) A est allongé sur le ventre ou sur le dos. B est à genoux à côté de A :

B promène une balle sur le corps de l'autre.

50) A est allongé sur le ventre. B est à genoux :

B effectue des percussions alternatives en montant et en descendant le long du dos.

51) A est à genoux derrière B. B est assis sur les talons, mains au sol, front sur les mains:

A masse rapidement et fortement les muscles vertébraux de B, mains à plat.

52) A est placé devant B :

B masse vigoureusement les trapèzes de A et peut déborder sur les épaules et la nuque.

53) A est placé devant B :

B " peigne " le dos de A, du centre vers l'extérieur et de haut en bas.

54) A est allongé sur le ventre. B est à genoux à son côté :

B, mains à plat, frictionne le dos de A, du bassin au cou.

55) A est debout derrière B :

a fait des pressions tout le long du corps de B.

56) A et B sont debout. B est placé de profil par rapport à A :

B tapote le corps de A, alternativement en montant et en descendant, des chevilles jusqu'au haut du dos.

C) Massages

57) Debout, assis ou allongé : monter un bras doucement, le relâcher. Il doit tomber sans maîtrise (le fil casse).

58) Debout, assis ou allongé : monter un bras jusqu'à l'horizontale puis le descendre progressivement, percevoir sa lourdeur.

59) Debout ou assis: hausser les épaules, les laisser tomber relâchées.

60) Allongé sur le dos : soulever les 2 bras, les maintenir à quelques centimètres du sol, percevoir leur lourdeur et relâcher

61) Allongé au sol : glisser un bâton sous sa nuque, ou les mollets, donner du poids ; retirer le bâton et ressentir la différence.

62) A plat dos sur le sol : tourner la tête à droite à droite ou à gauche, en se relâchant, donner du poids. Dans un deuxième temps, jambes en crochet, laisser tomber les genoux en sens inverse.

63) Debout : balancer un segment corporel (bras, avant-bras, tronc), en se centrant sur les diverses sensations de poids durant le balancé : trouver les sensations de poids maximum, de légèreté lors du point mort haut.

64) Allongé sur le sol : jambes en crochet, monter les jambes en inspirant, les laisser descendre en expirant.

65) Allongé sur le dos, bras le long du corps, jambes semi-fléchies : tourner lentement les genoux vers l'intérieur de manière à rapprocher les pointes de pieds puis relâcher. On peut travailler les 2 jambes ensemble ou l'une après l'autre.

66) Pieds joints au sol : se tenir à une barrière ou un espalier en suspension passive, donner du poids ; laisser tomber la tête.

67) Assis, mains tenant les genoux : se laisser aller vers l'arrière.

- Sentir le poids du corps qui tire sur les bras (les coudes s'allongent, les omoplates s'écartent...).
- Sentir le poids de la tête vers l'avant.
- Se laisser descendre vers le sol.
- Sentir le sacrum qui roule sur le sol

D) Poids du corps

68) A et B sont debout :

A a une balle de tennis posée dans la paume de sa main .

B pose sa main sur la balle. A fait bouger le bras de B qui doit se laisser conduire.

69) A et B sont debout l'un derrière l'autre :

B doit " jouer " avec les bras de son camarade en les soulevant avec le dos des mains placés au dessus des coudes, en les balançant, en les remuant dans tous les sens.... et en les laissant retomber. A doit se laisser faire.

70) A est allongé sur le dos. B est agenouillé tout près de la jambe droite de A, côté extérieur, à la hauteur de son genou :

B glisse sa main gauche sous le genou de A, le soulève de quelques centimètres et relâche.

Puis, avec l'autre main placée juste au-dessus de la cheville, B soulève toute la jambe au-dessus du sol et par des impulsions légères et rapides secoue le pied.

71) A est allongé sur le dos ; B est placé debout, au dessus de A, les jambes écartées de chaque côté de son bassin :

B prend les mains de A et soulève légèrement le bassin de A, tantôt du côté droit, tantôt du côté gauche et le laisse retomber au sol.

Puis B soulève toute la partie supérieure du corps, la balance doucement et tire sur un bras puis l'autre. B doit prendre conscience du poids du corps relâché et le reposer délicatement sur le sol.

72) A est allongé sur le dos ; B est à genoux au pied de A :

B : une main sous de la cheville, l'autre sous le genou de A, soulève la jambe et la mobilise doucement pour obtenir un relâchement puis la descend le plus lentement possible jusqu'au sol.

73) A est allongé à plat dos ; B est à genoux derrière sa tête :

B soulève la tête de A qui se relâche.

74) A est allongé à plat dos ; B est debout du coté des pieds de A :

B saisit les deux mains de A et tire sur les bras de ce dernier. La tête pend relâchée.

On peut effectuer de légers balancés.

75) A et B sont accroupis, dos contre dos :

ils remontent progressivement du sol (le contact peut être effectué sur une autre partie du corps).

D) Poids du corps

76) L'automassage du visage :

Assis à sa table, prendre son visage dans ses mains et le masser dans tous les sens et sur toute sa surface. Insister plus particulièrement sur les yeux qu'on frotte doucement du bout des doigts et qu'on presse avec le talon des mains. Fermer très fort les yeux puis les ouvrir tout grands, plusieurs fois. Frotter vigoureusement le pavillon des oreilles en les rabattant avec les mains à plusieurs reprises ; masser avec l'index ou le majeur l'intérieur des pavillons. Puis masser le cou et la nuque en changeant de main plusieurs fois.

77) Les étirements et les bâillements :

Debout, à côté de sa table, s'étirer dans tous les sens et bâiller aussi fort qu'on peut. Se plier en avant, en arrière, secouer une jambe puis l'autre... se grandir... se faire tout petit ... étirer la colonne vertébrale, l'arrondir, se cambrer légèrement. Placer les mains derrière la tête puis tirer les coudes vers l'arrière.

78) Le soupir et le rire :

Soupirer plusieurs fois de suite consciemment, en forçant légèrement les soupirs, soulage les tensions, dédramatise les situations et contribue à rendre les enfants plus disponibles face à leur tâche. Le rire, plus encore que le soupir, est propice à dédramatiser toute situation. Il favorise la détente et la disponibilité des enfants quand il surgit spontanément ou quand il est provoqué volontairement par le maître.

79) Les exercices de concentration et de visualisation (voir chapitre " se concentrer ").**D) Mouvements instinctifs de détente**

