**SEQUENCES AUDIO DE RELAXATION**

**A DESTINATION DES PROFESSEURS ET DES ELEVES**

*Marie-Pierre DELAIGUE : professeure agrégée d’EPS, Lycée Honoré d’Urfé Saint-Etienne*

**Ce document a pour vocation de présenter et d’accompagner la diffusion et la pratique de quatre courtes séquences de relaxations. Elles ont pour but d’aider les élèves à se reposer mentalement et physiquement. Elles peuvent être proposées aisément à des élèves de troisième et de lycée, peut-être plus difficilement à des élèves plus jeunes.**

Ce sont des techniques de relaxation issues du yoga adaptées aux adolescents.

Je les utilise au sein de mon association sportive du lycée Honoré d’Urfé à Saint Etienne.

**Ces séances sont classées de la plus concrète à la plus visuelle.**

* Elles peuvent être répétées plusieurs fois par semaine, notamment celle de la rotation de la conscience.
* Elles peuvent être réalisées dans la journée et/ou le soir avant de s’endormir, dans une pièce au calme ou alors en utilisant des écouteurs avec son portable. Il sera alors conseillé d’enregistrer la séance sur le téléphone pour éviter les ondes.
* Il est plus confortable de réaliser la séance avec un plaid, une couverture car le corps se refroidit rapidement en état de relaxation.
* Les élèves peuvent s’allonger sur un tapis au sol, sur leur lit.
* N’hésitez pas à rassurer les élèves sur leurs réactions. S'ils ont tendance à rire sur le début des premières séances, ce sont des réactions qui arrivent car ils n’ont pas l’habitude d'écouter leur ressentis et /ou de visualiser. Qu'ils continuent de rire (surtout pendant cette période !) et ils recommenceront plus tard quand ils seront plus disposés.
* Il est important de leur laisser la possibilité d’exprimer leurs ressentis s'ils le souhaitent lorsqu'ils ont réalisé la séance, soit auprès de leurs parents, soit auprès de leur enseignant.

**Séance « les 3 étages de la respiration » :**

**But :** ressentir les 3 respirations : ventrale, poitrine, claviculaire

**Consignes :**

* S’allonger sur le dos ou les jambes pliées talons proches des fessiers, paumes de main face au plafond
* La respiration claviculaire peut être difficile à ressentir, il s’agit du souffle court qu'on a souvent en situation de stress.

**Variables** : Si la séance complète apparaît trop difficile faire la séance sur la respiration ventrale et cage thoracique.

**Séance « la rotation de la conscience » :**

**But :** amener toute sa conscience sur les parties du corps nommées.

**Consignes :** observer la partie du corps nommée, c’est à dire être attentif à son contact avec le sol, si cette partie du corps est relâchée ou contractée, couverte découverte...

**Variables :**

* Si vous vous endormez avant la fin de la rotation, essayez la prochaine fois de vous répéter mentalement la partie du corps nommée.
* Si vous ruminez des pensées pendant la rotation, accueillez-les et laissez-les repartir. On ne fait jamais le "vide" des pensées car nous sommes des êtres humains... Mais nous pouvons limiter leur rumination en les accueillant et en les laissant repartir.

**Séances de visualisation la via ferrata et l’arbre à souhaits :**

Le yoganidra est une séance de relaxation en yoga selon des étapes précises. Elles ne sont pas toutes réalisées dans la proposition car cela demande du temps et peut rendre la concentration difficile à tenir pour débuter.

**But :** Être concentré sur le déroulé de la relaxation pour s’ancrer dans le moment présent.

**Consignes :**

* Restez concentré sur le déroulé. Il se peut que des visualisations ne viennent pas sur les images rapides par exemple ou bien que vous n arriviez pas à les choisir.
* Passez à l’image ou à l’instant suivant de l’histoire. Peut-être que la visualisation viendra plus facilement sur une autre relaxation ou sur une prochaine réalisation de cette même relaxation.

**Variables :** vous pourrez ensuite choisir votre propre résolution positive. Il faut simplement que ce soit réalisable et positif donc sans négation dans la phrase. Cette résolution est personnelle et n’est à révéler que lorsqu’elle est atteinte!

**Piste audio disponible dans le même article du site EPS de Lyon**