

Relaxation des différentes parties du corps

1. 3 fois le bol doucement
2. Annoncer le titre :

« la relaxation des différentes parties du corps »

3. Objectif :

Elle consiste à visualiser les différentes parties du corps que je nomme et à les relâcher mentalement sans bouger.

4. Préparation à la relaxation :

Commencez par vous installer confortablement soit allonger sur le sol soit assis. Vos yeux sont de préférence fermés ou placer les mains sur vos yeux. Les pieds légèrement écartés l'un de l'autre, le bas du dos, le milieu du dos, le haut du dos confortablement placé, les bras le long du corps avec les mains détendues, si vous êtes assis, les mains à plat sur les cuisses.

Faites une grimace du visage, détendez-le bien. Avalez un peu de salive. Relâcher votre corps.

Puis respirez profondément, inspirez / expirez.

Installez-vous bien dans la position que vous avez choisie.

Vous êtes bien, vous n'avez plus envie de bouger.

5. Relaxation :

On commence l'exercice.

Visualisez les différentes parties du corps que je vais vous nommer et vous les relâchez mentalement sans bouger. Après avoir visualisé la partie du corps nommée, vous pouvez répéter mentalement son nom.

Visualisez mentalement sans bouger le côté droit du corps et plus précisément votre main droite, votre poignet, votre coude, votre épaule. Visualisez tout le flanc droit, la hanche, le dessus de la cuisse droite, le tibia, la cheville. Visualisez le dessus du pied droit, tous les orteils du pied droit.

Visualisez mentalement le côté gauche du corps et plus précisément votre main gauche, votre poignet, votre coude, votre épaule. Visualisez tout le flanc gauche, la hanche, le dessus de la cuisse gauche, le tibia, la cheville. Visualisez le dessus

du pied gauche, tous les orteils du pied gauche.

Visualisez à présent tout l'arrière de votre corps au niveau des pieds. Visualisez vos 2 plantes de pieds, vos 2 mollets, l'arrière de vos cuisses. Visualisez vos fessiers, tout le dos de bas en haut, la nuque, l'arrière de la tête, le sommet de la tête.

Visualisez mentalement tout l'avant de votre corps. Visualisez votre visage, la gorge, la poitrine, l'abdomen, le bas-ventre.

Visualisez tout votre corps, relâchez tout votre corps, la détente dans tout votre corps...

6. Parole positive :

Vous pouvez répéter 3 fois mentalement avec conviction : « je me sens bien, je me sens calme ». PAUSE

7. Retour de la relaxation :

Retrouvez le contact de votre corps avec le sol. Sentez le contact de vos vêtements sur votre peau.

Visualisez mentalement la position de votre corps, la place de votre corps dans la pièce. Prenez conscience de l'endroit où vous êtes : sa forme, ses couleurs, ses odeurs, ses bruits ...

Observez votre respiration : j'inspire / j'expire. Faites une profonde respiration.

Frottez vos 2 mains l'une contre l'autre, puis lentement rouvrez les yeux, étirez-vous, faites tout ce qui vous fait du bien maintenant.

La relaxation est terminée. Mais vous pouvez rester quelques instants à profiter de ce moment ou reprendre vos activités.

Bonne continuation.

8. 3 fois le bol doucement