

Relaxation du vent qui chasse les nuages
pour enfants et adolescents

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

« la relaxation du vent qui chasse les nuages »

3. Objectif :

Elle consiste à l'aide de votre respiration à chasser des nuages imaginaires pour faire apparaître progressivement un beau ciel bleu dans votre tête.

4. Préparation à la relaxation :

Commencer 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, imaginez dans l'espace derrière votre front comme si vous regardiez un écran de télévision, un ciel chargé de nuages gris qui représentent peut-être vos soucis, vos peurs, vos fatigues.

Puis observez votre respiration. Et chaque fois que vous expirez, soufflez sur ces nuages imaginaires...

Sur chaque expiration, je souffle sur ces nuages.

Observez... Le bleu du ciel apparaît dans un petit trou. Observez un petit trou de ciel bleu qui s'agrandit à chaque expiration. Le ciel et le soleil réapparaissent peu à peu. Continuez encore... PAUSE

Et maintenant, sur une dernière expiration, vous nettoyez bien tout le ciel de ces nuages. Le ciel est bleu, le soleil est là.

Ressourcez vous maintenant et inversez l'exercice.

Sur chaque inspiration, imaginez que vous vous remplissez de la lumière du soleil. Sur chaque expiration, vous diffusez cette lumière dans tout le corps.

J'inspire, j'emmagasine la lumière du soleil.

J'expire, je la diffuse et la répands dans tout le corps. PAUSE

Encore une fois, une dernière respiration. Appréciez le calme que vous avez obtenu en vous.

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 :

Effacez à présent les images de votre écran frontal. Observez la position de votre corps. Observez votre respiration : j'inspire / j'expire.

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