

Education physique : Relaxation

Bonjour !

J'espère que tes proches et toi vous portez bien !

As-tu eu l'occasion de réaliser les exercices que je t'ai proposés dans le premier dossier et/ou de faire la petite séquence de réveil musculaire (vidéo publiée sur le facebook de l'école) ? J'espère que oui ;-)

Cette semaine, tu vas transpirer un peu moins (même si je te conseille de continuer à faire ton renforcement musculaire régulièrement)... En effet, je te propose de t'aider à te détendre et à gérer ton éventuelle anxiété grâce à quelques exercices de relaxation. Un esprit sain dans un corps sain... Nous l'avons vu au cours, il existe de nombreuses techniques de relaxation, certaines plus actives, d'autres plus passives. Je te propose de te faire (re)découvrir quelques-unes de ces techniques : le yoga (plus actif), la sophrologie et la méditation en pleine conscience (plus passif). A toi de découvrir ce qui te convient le mieux. Bonne détente !

Madame Deconinck

1. Le yoga

1. A. Séance pour relâcher les tensions lorsque tu travailles au bureau ou à l'ordinateur.

Illustrations : voir page suivante. (Méditation : octobre-novembre-décembre 2019)

1. Breathwork-pranayama : la respiration abdominale anti-stress (active le système nerveux parasympathique qui calme et apaise)

Assieds-toi le dos droit sur ta chaise. Pose une main sur le ventre au niveau du nombril. Relâche les épaules. Inspire par le nez en te concentrant sur ta main qui se soulève. Expire par la bouche en imaginant que tu souffles sur une plume et en laissant le nombril se rapprocher de la colonne vertébrale. Réalise l'exercice 5X puis reprends ta respiration naturelle. Accueille le calme qui s'installe en toi.

2. Etirements du cou : soulager les tensions et détendre les muscles du cou.

Redresse-toi sur ta chaise. Relâche les épaules. Expire, baisse la tête sur le côté droit, inspire, reviens au centre. Expire, baisse la tête vers le thorax, inspire, reviens au centre. Expire, baisse la tête sur le côté gauche, inspire, reviens au centre. Fais l'exercice 3X de chaque côté. Prends conscience du relâchement de ta nuque.

3. Etirement latéral du dos et des épaules : relâcher les tensions dans le haut du dos.

Redresse-toi sur ta chaise. Prends tes coudes dans tes mains avec les épaules détendues. Inspire en montant les bras à la verticale au-dessus de la tête. Expire en descendant les bras sur le côté gauche. Inspire et monte les bras à la verticale, le dos droit. Expire en descendant les bras sur le côté droit. Fais l'exercice 3X de chaque côté. Ancre en toi le relâchement du haut du dos.

4. Torsion de la colonne vertébrale : délier les tensions dans le dos.

Redresse-toi sur ta chaise. Saisis de la main droite l'accoudoir gauche de ta chaise et pose ta main gauche sur le dossier. Maintiens-toi bien droit et expire vers la gauche en regardant vers ton épaule

gauche. Maintiens la position pendant 3 respirations. Reviens au centre et fais la même chose de l'autre côté.

5. Hakini mudra : Activer la concentration avec le yoga des doigts.

Installe-toi le dos droit sur ta chaise. Mets le bout de tes doigts en contact avec le bout des doigts de l'autre main. Ferme les yeux et concentre-toi sur les points de contact de tes doigts – ce mudra permet l'échange entre les deux hémisphères du cerveau. Maintiens la position des mains pendant 5 respirations. Prends conscience de ton mental détendu et concentré.



1.B. La salutation au soleil



Swami Sivananda
(1887 – 1963)



**Swami Vishnudevananda
(1927 – 1993)**

TABLEAU D'ASANAS

« La santé est la vraie richesse. La paix de l'esprit est le vrai bonheur.
Le Yoga montre la voie ». Swami Vishnudevananda

Expirez, placez les bras le long du corps. Pour le cycle suivant, dans la position 4, étirez la jambe gauche en arrière en premier (changez de jambe à chaque cycle).

Expirez, mains jointes.

Inspirez, étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus.

Inspirez, étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus.

Expirez, avancez le pied gauche au niveau du pied droit, la tête touchant les genoux.

Expirez, penchez-vous en avant et placez les mains de chaque côté des pieds, la tête touchant les genoux.

Inspirez, étirez
la jambe droite
vers l'arrière,
genou sur le sol,
en gardant le
menton levé.

Inspirez, avancez la jambe droite et placez le pied dans l'alignement des mains, en gardant le genou gauche sur le sol et le menton levé.

Retenez le souffle,
faites une ligne
droite avec le corps,
les hanches
parallèles au sol.

Expirez, soulevez le bassin et poussez la tête en direction des genoux

Inspirez, redressez la tête et la poitrine en gardant le bassin sur le sol, pieds joints et bras légèrement fléchis.

Expirez, posez les genoux, la poitrine et le front sur le sol.



Centre Sivananda de Yoga Vedanta
www.sivananda.org/paris • www.sivananda.eu

La salutation au soleil est un enchaînement de postures pratiqué dans le Hatha Yoga. Il s'agit d'une salutation dans laquelle le pratiquant s'incline face au soleil levant. Pratiqué régulièrement, cet enchaînement aurait de nombreuses actions bénéfiques sur le corps et l'esprit : amélioration de la digestion, fortification des muscles des hanches, lutte contre la peur, effet positif sur le sommeil et la mémoire,...

Envie d'essayer ? Regarde bien les images et les textes ci-dessus ou regarde une vidéo explicative sur youtube...

2. La Sophrologie

Je te propose ici une petite séance de sophrologie afin d'expirer tes peurs (séance de Maïté Waag, Méditation : octobre – novembre – décembre 2019)

J'expire mes peurs

Installez-vous confortablement et fermez doucement les yeux. Cette fermeture permet l'accès à un état spécial de votre conscience et au monde des sensations. Respirez calmement, tranquillement et, peu à peu, laissez-vous reposer sur vos points d'appui.

À présent, vous allez détendre différents territoires de votre corps pour qu'ils se relâchent. Commencez par le visage, détendez les muscles du front, les yeux, les tempes, les pommettes, les joues, les lèvres, la mâchoire, que vous pouvez ouvrir pour plus de détente.

Votre visage est entièrement détendu. Laissez ensuite la détente descendre dans la nuque et le cou, les épaules, le haut du dos. À présent, laissez la détente descendre dans les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains – détendez bien vos poignets et vos mains. Relâchez bien tous les muscles des bras. Puis le thorax, le dos, relâchez les muscles intervertébraux, la paroi abdominale. Votre respiration est maintenant plus ample et plus calme.

Détendez alors les muscles du bassin, les muscles fessiers. Détendez vos hanches, vos jambes, les muscles puissants des cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles. Détendez bien les articulations des chevilles, puis les pieds, la plante des pieds, jusqu'au bout des doigts de pied.

Vos jambes sont détendues.

À présent, laissez-vous aller à toutes les sensations qui viennent, vous êtes en train d'intégrer votre schéma corporel, source profonde d'équilibre et de bien-être !

Vous allez maintenant apprendre à expirer vos peurs...

Bien confortablement assis, dans un endroit où vous ne serez pas dérangé, fermez doucement les yeux. Veillez à ce que votre front, votre visage, vos épaules et votre nuque soient détendus et vos épaules relâchées et baissées.

À présent, inspirez doucement en gonflant le ventre, puis soufflez longuement et profondément en imaginant que vos peurs quittent doucement votre corps en même temps que l'air expiré.

Respirez ainsi calmement, durant environ 4 cycles respiratoires. Posez ensuite votre main à plat sur votre plexus solaire et visualisez vos peurs, là, juste sous vos doigts.

Attrapez alors une grosse poignée de peurs en inspirant profondément. Puis, sur l'expiration, jetez votre main le plus loin possible de vous afin d'extraire mentalement vos peurs de votre corps et de votre esprit ! 🌸



3. La méditation en pleine conscience.

Connais-tu l'application « Petit Bambou » ? C'est une application qui te propose des petites séances de méditation. Les programmes « Découverte », « Sourire à l'anxiété » et « Enfants 5-12 ans » sont gratuits et te permettront (et éventuellement tes petits frères et soeurs), de découvrir cette technique de relaxation dont on parle beaucoup en ce moment... Bonne découverte !

4. Pour terminer : Une Histoire à méditer ... (Issue de Méditer avec Namatata, d'Antoine Gerlier et du Dr François Bourgognon, First Editions, mai 2019)

« Le Roi et le Charpentier »

Un roi puissant mena son fils en haut d'une colline sur laquelle ils voyaient tout le royaume. Il lui dit en montrant fièrement le paysage : « Un jour, tout cela t'appartiendra ! »

Le fils se projeta alors dans le futur et se sentit exalté. Mais en redescendant la colline, de nombreuses pensées traversèrent son esprit : « Dans combien de temps tout cela sera-t-il à moi ? », « Quelqu'un pourrait m'en empêcher. », « Comment vais-je faire pour protéger le royaume ? » Le teint du jeune garçon devint pâle. Il sentit monter en lui une inquiétude très forte.

Au même moment, un vieux charpentier mena son fils en haut de cette même colline à quelques dizaines de mètres seulement de l'endroit où se trouvaient le roi et son fils. En montrant le magnifique paysage à son fils, le charpentier lui dit :

« Voici le trésor que la nature nous a donné. Rappelle-toi d'éprouver pour lui de la gratitude chaque jour. »

Le fils du charpentier se sentit comblé de partager ce moment avec son père. Il redescendit en écoutant le chant des oiseaux, en humant le parfum des fleurs, en goûtant une fraise des bois et en enlaçant un arbre majestueux. En savourant l'instant présent, il sentit une joie profonde monter en lui. Il eut l'intuition fulgurante que son père venait de lui donner le secret du bonheur. 🌸

