

Activités de relaxation

Mes mains se disent bonjour

Objectif : exercice de prévention qui a pour objectif de lutter contre les mauvaises positions et permettent de se défatiguer rapidement.

Etirer le bras droit vers le plafond puis amener la main droite entre les omoplates.

Plier le bras gauche et placer la main gauche dans le dos pour toucher la main droite.

En inspirant écarter les coudes du tronc, puis les ramener en inspirant.

Effectuer 3 ou 4 fois le mouvement puis inverser la position.

Se réveiller à poings fermés

Objectif : lutte contre les mauvaises positions et permet de se défatiguer rapidement.

En inspirant, lever les bras vers le plafond, puis placer les poings serrés derrière la tête.

Poumons pleins, écarter les coudes vers l'arrière tout en poussant la tête qui résiste avec les poings. En expirant ramener les bras le long du tronc.

Le pharaon

Objectif : lutte contre les mauvaises positions et permet de se défatiguer rapidement.

Tels les pharaons, s'installer le dos droit, mains ouvertes sur les genoux, paumes vers le ciel, bras légèrement pliés. Placer la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et pousser légèrement le sommet du crâne vers le haut. Les yeux fermés, le visage détendu, respirer calmement.

Le chef indien

Objectif : dynamise, fortifie les jambes, permet une bonne tenue du dos.

Assis par terre, le dos bien droit, les jambes allongées. Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes de pieds l'une contre l'autre.

Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps.

Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer les genoux sur le sol. Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit. Allonger les jambes les détendre. Recommencer 2 ou 3 fois.

L'arbre

Objectif : aide à se calmer

Mettre les mains sur les pieds. Se relever et aller tendre les bras tout en haut.

Soit, sur la pointe des pieds, se faire le plus grand possible ; soit, mains jointes en haut (comme une fusée) et tenir en équilibre sur un pied.

La fleur se ferme

Objectif : détend en supprimant les contractions des muscles. Défatigue les jambes.

A genoux sur le sol, les bras placés le long du corps, les mains ont les paumes vers l'arrière. S'asseoir sur les talons.

Baisser lentement la tête vers le sol en laissant les mains partir vers l'arrière

Laisser la tête sur le sol, la poitrine appuyée sur les cuisses. Fermer les yeux.

S'écouter respirer, rester dans cette position pendant quelques secondes la première fois, puis progressivement quelques minutes.