

## *Les pratiques corporelles de bien – être : La relaxation*

### **La détente du lion (massage des pieds)**

Ferme tes yeux... Imagine... Tu es comme un lion aux pattes de velours, paisible, assis dans la savane... Le soleil se couche, le ciel se teinte de couleurs chaudes, l'air est doux, tu te sens bien...

1	Tu es assis en tailleur. Prends l'un de tes pieds dans tes mains. Avec tes pouces, appuie doucement sur la partie plate sous ton pied.
2	Maintenant, fais glisser tes pouces sur ta peau plusieurs fois.
3	Recommence sur le dessus de ton pied ; pousse et glisse jusqu'à tes doigts de pied et entre tes doigts de pied.
4	Avec ta main, tourne ensuite chaque doigt de pied.
5	Tire doucement le gros orteil puis, un par un, tire chacun de tes doigts de pied.
6	Appuie tes deux pouces, appuie sur ton talon ; arrête et recommence plusieurs fois.
7	Pose une main sur le pied, une main sous le talon et tire doucement, doucement...
8	Enfin, sans les mains, tourne doucement ton pied d'un côté... et de l'autre...

Voilà pour un pied ! Maintenant, refais les mêmes mouvements avec ton autre petit pied !

## La détente du tigre

Ferme tes yeux... Imagine... Tu es dans la jungle, et devant toi coule un fleuve. Les rayons du soleil font des reflets argentés sur l'eau. Tu es là, tranquille comme un tigre qui observe autour de lui, et tu te sens bien...

1	Tu es assis en tailleur.
2	Doucement, penche la tête d'un côté... puis de l'autre.
3	Remets ta tête droite ; respire doucement...
4	Maintenant, penche ta tête légèrement en arrière... puis en avant.
5	Remets ta tête droite ; respire doucement...
6	Laisse pencher ta tête doucement en avant et commence à la faire tourner d'un côté.
7	Continue à tourner ta tête vers l'arrière... puis de l'autre côté... puis en avant...
8	Enfin, remets ta tête droite.

Ecoute la musique et respire doucement... Si tu veux, tu peux faire le même mouvement dans l'autre sens mais toujours très doucement.

## « La détente de l'étoile de mer »

Ferme tes yeux... Imagine... Tu es comme une étoile de mer posée sur une plage. Tu sens le sable chaud sous tes doigts et le vent marin te chatouille le visage. Le son des vagues te berce, une hirondelle chuchote dans le ciel.

1	Tu es allongé sur le dos, les bras le long du corps, les doigts et les jambes serrés.
2	Respire doucement, à ton rythme ; sens comme l'air entre et sort par tes narines... librement...
3	Comme l'étoile de mer, écarte tes jambes tout doucement, tout doucement.
4	Puis écarte tes bras tout doucement, tout doucement.
5	Fais passer tes mains doucement au-dessus de ta tête, au-dessus de ta tête doucement.
6	Respire lentement ; ton corps est tout mou comme s'il flottait sur une vague.
7	Puis souffle doucement... et en même temps rapproche les bras de ton corps.
8	Enfin, resserre tes jambes l'une contre l'autre... doucement.

Reste ainsi détendu jusqu'à la fin de la musique.

*Document réalisé à partir du livre « J'apprends à me relaxer » chez Nathan*