

Compte rendu du stage de formation continue EPS

Pratiques de relaxation et de connaissance de soi

Objectif du stage : Sensibiliser, expérimenter et échanger autour des concepts de relaxation, connaissance de soi, concentration et autres notions liées.

Les documents qui vont suivre fondent une base réflexive, le stage ayant été avant tout **le lieu d'une expérimentation.**

Plusieurs liens vers les sites internet permettront à ceux qui le souhaitent d'approfondir les notions ou de trouver des exercices et récits d'expérience.

Le contenu du stage a été inspiré par différentes pratiques : yoga, ChiGong, sophrologie, techniques de relaxation diverses et méthode de cohérence cardiaque.

Il s'agit avant tout pour chacun d'identifier les références et méthodes qui font sens pour lui, personnellement et pour son enseignement. Chacun pourra puiser des éléments en fonction du moment (accueil, échauffement, retour au calme, préparation aux examens, projet interdisciplinaire, cycle complet en Lycée,...) afin de construire sa propre pratique.

Afin d'enrichir les réflexions et expériences éprouvées pendant le stage j'ai mis en place un **blog** <http://relaxationeps.canalblog.com/> afin de permettre à moi-même et surtout à chacun de continuer à échanger et partager les nouvelles idées et pratiques qui suivront. Vous pouvez intervenir directement sur le blog par l'envoi d'un message. L'idée est de former une base de données collective.

Mise en place du stage

Les protocoles respirelax (téléchargeable sur le site : <https://www.thermes-allevard.com/content/respirelax-0>) nous servira d'outil pour les exercices de respiration. Les participants ont été invités à noter le ressenti des différents protocoles.

Créé par un médecin pour réaliser les protocoles de « cohérence cardiaque » nous pouvons l'utiliser pour expérimenter différentes formes de respiration.

3 axes de travail :

1. la cohérence cardiaque : 5'' inspi / 5 '' expi pendant 5' à répéter plusieurs fois par jour pendant plusieurs jours (effets potentiels : baisse de la tension, lissage de la fréquence cardiaque)
2. l'augmentation des temps d'inspiration et /ou d'expiration dans une optique d'amélioration (inspi et expi plus longues, plus régulières, à partir du ventre,...)
3. la recherche d'un protocole personnel qui favorisera le calme ou le réveil ou l'endormissement.

Contrôler sa respiration permet d'abaisser son rythme respiratoire et cardiaque et de ramener le corps à une sensation de calme intérieur qui régule ensuite les hormones que le corps produit et permet de contrebalancer les effets néfastes du stress.

Le stress entraîne des réactions physiologiques telles que l'accélération cardiaque, des modifications respiratoires, des tensions musculaires, des réactions neuroendocriniennes.

En réponse au stress, l'hypothalamus indique à l'hypophyse de produire de la corticotrophine (ACTH) qui, à son tour, stimule la production d'adrénaline et d'hydrocortisone par les glandes surrénales. Ces hormones déclenchent la réaction de lutte ou de fuite.

Expérimentation du protocole Respi-relax

Ressenti des différents exercices de respiration (protocoles « respirelax » training, équilibre, relaxant, dynamisant ou personnel)

Date et heure	Protocole correspondant	Durée de la séance	Durée de l'inspiration	Durée de l'expiration	Effets ressentis

....

Protocole simple de travail respiratoire:

S'asseoir dans une position confortable, dans un endroit calme

Définir un temps d'exercice: 3,4,5'

Expirer doucement par la bouche tout l'air contenu dans les poumons pendant 3 à 5"

Ensuite prendre une inspiration profonde par le nez en gonflant le ventre pendant 3 à 5"

Puis souffler le plus doucement possible tout l'air contenu dans les poumons avant d'inspirer de nouveau en gardant les mêmes temps d'inspi et d'expi.

Renouveler inspirations et expirations sans blocage, sur le temps imparti.

Il est important de porter toute son attention sur sa **respiration** lorsque vous faites cet exercice et ce afin de vider votre esprit de toute pensée parasite et d'installer le calme en vous. Il est également possible de porter son attention sur une zone de son corps (le plexus solaire par exemple, le ventre,...)

NB

Il est également bon de pratiquer en plus de la **respiration abdominale**, la **respiration complète** qui permet une meilleure faculté de **concentration et de mémorisation**.

Il s'agit d'inspirer en gonflant l'abdomen, puis la poitrine et enfin de soulever les épaules pour remplir le corps du plus d'air possible. Rester poumons pleins pendant quelques secondes. Ensuite il faut expirer lentement en vidant en premier les épaules, puis le thorax et enfin l'abdomen.

Parfois il est possible que des sensations de vertiges apparaissent, cela est normal et vient d'une forte oxygénation du cerveau auquel nous ne sommes pas habitué mais dont notre cerveau a besoin. Source : [Marie Lachenal](#)

Le lien protocole de respiration / évolution de la fréquence cardiaque

Après plusieurs expérimentations la baisse de la fréquence cardiaque ne va pas de soi avec la pratique de l'exercice. Parfois même elle augmente.



La position assise et l'état de calme afférent facilitent tous de même le retour à des fréquences basses après un exercice.

Modèle de fiche :

<http://mansanna.e-monsite.com/medias/files/echelle-de-ressenti.pdf>



Mise en relation avec la Fréquence Cardiaque, avant relaxation et après

Exercice/date				
Avant 				
FC				
Après 				
FC				

Autres exercices respiratoires :

- ✓ En escalier
- ✓ Le triangle
- ✓ Le carré, avec blocages inspiratoires et expiratoires

Illustrations sur : Kidyoga.fr

Autres modalités :

- ✓ Par le nez
- ✓ Par la bouche
- ✓ Nez et bouche
- ✓ Par une narine puis l'autre (respiration alternée)
- ✓ Respiration « ventrale », « costale », « claviculaire »
- ✓ Expiration avec une paille (contrôle du flux expiratoire)

Le travail de la respiration/ventilation est considéré comme une pratique essentielle de tout travail sportif, en yoga, en sophrologie, en rééducation vocale,...

Le réveil du corps / échauffement

Pour changer des échauffements « classiques » :

La mise en activité peut se faire aussi sans déplacement : frottements, tapotements, étirements, mobilisations articulaires

Le travail à plusieurs peut être aussi envisagé dans ces moments là : tapotements du dos du camarade (à 2 ou tous ensemble en cercle)

La douche :

Par 5 ou 6 autour d'une personne, poser les mains (effleurer) au niveau de sa tête et descendre d'un mouvement rapide (comme l'éclair) le long du corps puis continuer en se décalant de quelques degrés pour faire un tour complet de la personne (chacun retrouve sa place initiale). Attention ne jamais forcer quelqu'un à « passer à la douche » : respect de la « bulle d'intimité » de chacun.

Les plus : échauffement rapide de tous ceux qui « douchent » et sensation de bien-être et de « nettoyage » du « douché ».

Le réveil Tibétain :

<http://kidyoga.fr/fr3-r%C3%A9veil-tib%C3%A9tain.html>

Tarzan

<http://kidyoga.fr/fr4-tarzan.html>

Exercices de concentration

✓ Statique :

Les dix doigts : vidéo disponible sur Kidyoga.fr

<http://kidyoga.fr/concentration-fran%C3%A7ais.html>

Venir toucher avec son pouce, l'un après l'autre chacun de ses 10 doigts de droite à gauche puis de gauche à droite. Les 2 mains en même temps

✓ En mouvement :

Utilisable en sport de balle, sports collectifs, arts du cirque

1. En cercle passer la balle (ou autre objet) à son voisin de droite en prononçant son prénom (appel).

Evolution : à gauche, de plus en plus de balles, sous la jambe, après avoir tapé dans ses mains, après avoir fait un tour sur soi, après s'être assis, en sautant un partenaire (un sur deux, un sur trois,...)

2. Dans un espace défini, en se déplaçant, avec son partenaire toujours bien identifié. L'appeler et lui lancer la balle tout en étant en mouvement.

⇒ Etre disponible pour celui qui nous lance tout en « suivant » celui à qui on lance

Consigne sécurité : appel du prénom du receveur et ne lancer que si celui-ci nous regarde et est prêt

Exercices de sophrologie

Pour être dans un état plus réceptif

Source : <https://www.educatout.com/edu-conseils/strategie-apprentissages/quatre-exercices-pour-etre-dans-un-etat-plus-receptif.htm>

Faire ces exercices en suivant l'ordre proposé

1. Énergétique : Tout d'abord, commencez par boire de l'eau! Celle-ci sert à établir la connexion neuronale.
2. Clair : Afin d'oxygéner le cerveau, voici un petit exercice qui se fait debout, une main sur le thorax et l'autre sur le ventre. Faites un mouvement circulaire avec la main supérieure. En même temps, tournez la tête de gauche à droite (signe de « non »). Faites l'exercice durant 30 secondes environ.
3. Actif : Ce mouvement croisé sert à travailler les deux côtés du cerveau simultanément, ce qui aide à stimuler l'apprentissage. Chaque genou touche le coude opposé, en alternance. L'exercice se fait durant 1 minute.
4. Positif : Le dernier exercice a pour but d'aider à se centrer afin d'être plus réceptif et moins agité, donc détendu et positif. L'exercice peut se faire assis ou debout.
Étape 1 : On allonge les bras, ensuite on les croise et enfin, on les ramène vers soi.
Étape 2 : On croise simplement les jambes (cela nécessite un peu d'équilibre lorsqu'on est debout!).
Étape 3 : Après quelques secondes, on décroise nos membres.
Étape 4 : On colle le bout de nos doigts ensemble pendant quelques secondes.

Cet exercice se fait une seule fois. Il peut être fait les yeux fermés ou ouverts.

EXERCICE DE SOPHROLOGIE pour les enfants : **Publié par Sonia Aritzu, sophrologue du cabinet de sophrologie de Gambetta.Montpellier**

CALMER UN ENFANT AGITÉ

Objectif : permettre d'apaiser une phase d'agitation ou d'évacuer un trop plein d'énergie.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Taper une fois dans vos mains en disant GO et à ce moment l'élève pourra se défouler en sautant dans la pièce, en courant, en trépigant des pieds en tapant des mains etc... et quand vous taperez deux fois il devra se tenir droit comme un I, immobile, les bras le long du corps et respirer en soufflant le plus lentement possible par la bouche....

Précautions : interdit d'entrer en contact (pas de bousculades)

Laissez-le bien se calmer puis au bout de 5/6 expirations tapez de nouveau une fois dans vos mains en disant GO... Répétez cela autant de fois que nécessaire..

Puis finissez l'exercice assis en tailleur en respirant lentement et en écoutant son corps.

Consignes pour l'encadrant :

Le faire en même temps que l'enfant si possible (ça fait peut aussi nous défouler !) et dire à haute voix ce qu'il faut faire « on se défoule, on tape des pieds... on en profite... et là on souffle lentement.... Lentement.... » etc.

Cela favorise la vivance et l'intégration de l'exercice par l'enfant et c'est aussi très bénéfique pour l'adulte qui peut lui aussi se défouler et se calmer ! De plus c'est un temps de partage entre enseignant et enfant. Les enfants peuvent voir que les adultes ont besoin d'évacuer un trop plein eux aussi !

Les bénéfices de cet exercice :

L'enfant peut dans cet exercice se défouler pleinement puis apprendre à se calmer en se focalisant sur sa respiration. Il prend alors conscience de l'efficacité de sa respiration, il apprend alors à mieux canaliser son énergie, à se calmer, à apaiser les manifestations corporelles suite à une forte agitation. C'est aussi un outil efficace pour dénouer les tensions et aider l'enfant à améliorer sa concentration.

Après l'exercice on peut demander à l'enfant ce qu'il a ressenti selon l'âge soit par des dessins, soit par des mots.

LE COUP DE POING : NB la connotation agressive du « coup de poing » a fait l'objet de débat et après expérimentation nous concluons que le protocole peut être retenu mais en changeant son nom. La question de l'évocation de choses négatives reste posée. Nous nous interrogeons sur sa pertinence et son utilisation dans un cadre scolaire.

L'objectif de cet exercice est d'apprendre à l'enfant de se libérer ou de mettre à distance ce qui le submerge, le dérange et l'empêche d'être serein. Il peut s'agir d'angoisses, de peurs diverses, d'une grosse colère, d'un trop plein d'énergie, d'une contrariété, de culpabilité, de complexes etc. C'est là où l'on comprend que cet exercice est aussi adapté pour nous les adultes !!

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Tu peux te mettre debout et fermer tes yeux pour mieux te concentrer ou les garder ouvert si tu préfères...

Tu vas penser à quelque chose qui te dérange et que tu veux faire partir de ton corps ou de ta tête... Par exemple ce qui t'a mis en colère, t'a rendu triste ou énervé... ce qui te fait peur.. ou autre chose dont tu ne veux plus en toi.

Tu y penses très fort et tu vas mettre cela dans un de tes poings comme si tu emprisonnais ce que tu ne veux plus dans ta main...

Puis tu vas monter ton bras devant toi toujours le poing fermé, tu inspires en mettant ton coude vers l'arrière et ton poing près de ton épaule... tu retiens ton souffle... et tu expires par la bouche en lançant ton poing en avant et en disant dans ta tête « je jette tout ça »... Tu peux même crier en même temps si tu en as envie... Tu relâches le bras et la main et tu écoutes ce qui se passe en toi ... et dès que tu en as envie tu peux recommencer encore une fois avec ce poing... A nouveau tu écoutes ce qui se passe en toi....

Et tu vas faire la même chose avec l'autre bras... deux fois....

Puis tu vas faire le faire avec les deux poings en même temps.. Tu enfermes dans tes deux mains ce qui te dérange... Tu lèves tes deux bras devant toi.... Tu inspires en déplaçant tes deux coudes vers l'arrière... tu retiens ta respiration.. et tu souffles par la bouche en lançant tes deux poings en avant.... Tu écoutes ce qui se passe en toi...

Variante : poing fermé puis main ouverte

Et tu sors de l'exercice en bougeant tes mains, tes pieds, en étirant ton corps et en ouvrant tes yeux si ils étaient fermés.

Autre variante:

L'enfant va imaginer que ce qui a l'a dérangé se trouve devant lui et à chaque coup de poing il le chasse au loin.. à chaque coup de poing de plus en plus loin (le refaire alors 3 à 4 fois de suite sur chaque bras et sur les deux bras en simultané).

Consignes pour l'encadrant :

Adapter les temps de pause entre deux « coups de poing » où l'enfant est invité à écouter ce qu'il se passe en lui en fonction de son âge (quelques secondes ou même pas du tout pour les plus jeunes).

Le faire en même temps que l'enfant en disant à haute voix ce qu'il faut faire « nous allons penser à ce qui nous dérange... nous levons le bras devant nous... » etc. Cela favorise la vivance et l'intégration de l'exercice par l'enfant et c'est aussi très bénéfique pour l'adulte qui peut lui aussi se libérer d'une chose qui l'empêche d'être serein !

Les bénéfices de cet exercice :

On mobilise ici le corps et la respiration en donnant une intentionnalité à la fois au geste mais aussi à la respiration.

L'enfant apprend alors à mieux canaliser son énergie, à se calmer, à apaiser les manifestations corporelles suite à une forte émotion par exemple et donc à mieux gérer ses émotions. C'est aussi un outil efficace pour dénouer les tensions et aider l'enfant à améliorer sa concentration.

JE DECOUVRE MA RESPIRATION

L'objectif de cet exercice est d'amener l'enfant à prendre conscience de sa respiration, à l'écouter, à la ressentir sans la modifier, uniquement dans l'accueil.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Allonges-toi bien confortablement et tu peux fermer tes yeux si tu as envie pour mieux t'aider à te concentrer.

Tu peux maintenant ressentir ton corps contre le matelas, ta tête... ton dos... tes bras...tes jambes.... Tout ton corps se calme et se détend...

Et tu vas maintenant essayer de ressentir le bout de ton nez.... ressens l'air frais qui rentre et l'air chaud qui sort par ton nez ou ta bouche.... Peut-être que tes narines bougent quand tu respirez..

Essaies de ressentir aussi l'air dans ta gorge....

Puis poses une main sur le ventre et sens si ton ventre bouge quand tu respirez... Ressens tout ce qui bouge dans ton corps quand tu respirez.... Prends tout ton temps en respirant comme d'habitude...

Comment tu te sens quand tu écoutes ta respiration ? Qu'est ce que ça fait dans ton corps ? Ecoutes tout ce qui se passe en toi....

Et quand tu auras envie de terminer l'exercice tu pourras bouger ton corps doucement, t'étirer, bailler... et ouvrir tes yeux.

L'importance pour un enfant de prendre conscience de sa respiration :

La respiration est un outil formidable pour ramener l'enfant au moment présent, pour l'aider à se calmer, à apaiser les manifestations corporelles suite à une forte émotion par exemple et aussi à dénouer les tensions. C'est aussi une précieuse aide pour aider l'enfant à améliorer sa concentration. En prendre conscience est la première étape pour ensuite mieux la développer et la maîtriser au quotidien.

Après l'exercice on peut demander à l'enfant ce qu'il a ressenti selon l'âge soit par des dessins, soit par des mots.

BAC/EXAMEN : Mieux gérer le stress

Voici un exercice de sophrologie que vous pouvez faire quotidiennement avant de débiter vos révisions ou pendant vos pauses pour apprendre à gérer son stress et réviser sereinement avec une bonne qualité de concentration.

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assise ou allongée. Je peux fermer mes yeux pour mieux me concentrer. Et je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise, le fauteuil ou le matelas.... Si je suis assis je peux également prêter attention au contact de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau... Je prends le temps de ressentir toutes ces sensations de contact... Présence de mon corps...

TENSIONS/RELÂCHEMENT

Puis je vais expirer profondément en vidant mes poumons... J'inspire lentement sans forcer....Je retiens ma respiration poumons pleins et je contracte doucement tout mon corps de la tête jusqu'aux pieds en oubliant aucune partie...Je maintiens la contraction quelques secondes et je relâche tout mon corps en expirant par la bouche.... Je prends le temps de ressentir toutes les sensations dans mon corps... Peut-être de la détente, une douce chaleur, des picotements, de la lourdeur ou toute autre sensation... J'accueille simplement tout ce qui se passe dans mon corps, chaque phénomène.... Et je peux recommencer encore deux ou trois fois... en prenant bien le temps d'accueillir mes sensations corporelles après chaque relâchement (environ 20sec)

RESPIRATION DYNAMISANTE

Puis je vais expirer profondément en vidant mon ventre, mes poumons... J'inspire lentement par le nez en gonflant le ventre, puis les poumons et jusqu'aux épaules qui s'ouvrent...

Je suspens mon souffle quelques secondes

Et j'expire d'un coup par la bouche comme si je voulais éteindre des bougies d'un coup.
Recommencez 3 ou 4 fois....

J'ACTIVE LA CONFIANCE

Puis je vais expirer profondément en vidant mes poumons... J'inspire lentement par le nez sans forcer en prononçant mentalement le mot CONFIANCE et j'expire lentement par la bouche en prononçant mentalement le mot REUSSITE. Je continue une minute ou deux en imaginant que sur chacune de mes respirations tout mon corps se remplit de ces deux mots.... Tous mes muscles, mes organes, mes cellules... A chaque respiration un peu plus... Et au rythme de ces respirations je prends le temps de ressentir tout ce qui se passe en moi... Chaque phénomène....

JE ME REMPLIS D'ENERGIE

Puis je termine en entrecroisant les doigts de mes mains, paumes tournées vers l'extérieur, je lève mes bras sur l'inspiration en les étirant vers le ciel toujours paumes tournées vers l'extérieur en prononçant mentalement le mot ENERGIE, une fois mes poumons pleins je retiens mon souffle quelques secondes et je relâche mes bras et mes mains en expirant.... Puis je savoure les sensations présentes...

Et je recommence encore deux ou trois fois à mon rythme....

Je prends le temps de ressentir tout ce qui se passe en moi....

Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

AMÉLIORER SA CONCENTRATION

Notre attention est sollicitée en permanence que ce soit par des bruits environnants, des personnes qui nous entourent, des pensées, des préoccupations, des émotions, etc.

Pour pouvoir **se concentrer** nous avons besoin de faire abstraction de toutes ces distractions afin de se focaliser sur une tâche. Une **bonne concentration** nous permet d'être plus efficace dans la réalisation de ce que l'on doit faire, de booster notre mémoire, d'être plus attentif en cours et lors des révisions pour les étudiants, et dans toutes les tâches du quotidien.

LES EXERCICES POUR AUGMENTER VOTRE CONCENTRATION :

Installez-vous confortablement en posture assise. Prenez le temps de ressentir tous les points de contact de votre corps contre la chaise ou le fauteuil Prêtez attention au contact de vos pieds contre le sol.... Vous pouvez également ressentir les vêtements sur votre peau ...

Puis vous pouvez faire quelques **respirations abdominales** . La respiration oxygène le cerveau, permet calmer le mental et favorise la concentration.

Si besoin vous pouvez aussi faire trois ou quatre **tensions/relâchements** de tout votre corps Cela favorise également la concentration, le relâchement physique et mental, et la libération des tensions inutiles dans le corps.

Focalisez votre attention sur un objet :

Observez pendant une minute un objet posé en face de vous (un stylo, un cahier, ou tout autre objet neutre...) et laissez passer les pensées, les bruits, tout ce qui n'a pas d'importance pour le moment.... Vous pouvez détailler cet objet (observer sa forme, ses couleurs, ses détails etc.). Si cela est compliqué portez en même temps votre attention sur votre respiration...

Vous pouvez commencer par une minute (ou 30 secondes) puis au fur et à mesure vous pourrez augmenter les temps d'observation 1m30, 2 min, 3 min... (Programmer un petit réveil ou une alarme pour définir votre temps et vous chronométrer sans avoir à y penser pendant l'exercice).

Élargir son champs d'attention :

Fixez un objet durant 1 min puis progressivement élargissez le champ de d'observation, vous regardez ce qui se trouve à côté de l'objet, ce qui l'entoure, puis progressivement vous observez les meubles, les murs, tout ce qui vous entoure... Toujours en étant bien présent à ce que vous observez (en chassant les idées parasites). Cela fait travailler la concentration et la créativité.

Recréer une image mentale :

Observez un objet neutre pendant 30 seconde puis fermer les yeux et reconstituer son image mentalement le plus longtemps possible.

Réciter des tables de multiplication en se concentrant sur sa respiration :

Inspirez en récitant mentalement par exemple $2 \times 1 = 2$, et expirez en récitant $2 \times 2 = 4$ et continuez jusqu'à 2×10 . Puis vous pouvez si vous le souhaitez continuer en récitant une autre table toujours en association avec la respiration.

LES BIENFAITS DES EXERCICES DE CONCENTRATION :

Pratiqués régulièrement ces exercices permettent de **se recentrer**, **d'apaiser le mental**, de **focaliser son attention** plus facilement et donc de se détacher plus rapidement de tout ce qui parasite la concentration. La mémoire est alors dynamisée, les apprentissages sont facilités, nous sommes plus efficace dans ce que nous faisons, c'est un gain de temps et d'énergie.

Faciliter l'endormissement

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans mon lit dans la posture qui me permet de m'endormir facilement... Je ferme mes yeux... Et je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre le matelas et de ma tête contre l'oreiller.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau ...La douceur des draps ou le moelleux de la couette...

Puis je prends un temps pour apaiser mon mental en laissant passer mes pensées, mes préoccupations de la journée, les bruits extérieurs.... Pour m'aider je peux me concentrer sur ma respiration et si besoin la ralentir un peu....

Je vais maintenant prendre le temps de relâcher chaque partie de mon corps.... Je vais commencer par ma tête et mon visage.... Je relâche tous les muscles du visage.. le front...les yeux...les joues.. mes mâchoires se desserrent... Je ressens ma tête et mon visage qui se détendent... Puis je relâche le cou... la nuque.. les épaules... les bras.. les mains... les tensions s'effacent... La détente se diffuse dans la cage thoracique.. la région abdominale... puis tout le bas de mon corps jusqu'aux pieds...

Tout mon corps est maintenant bien détendu, bien relâché... Et je prend le temps de ressentir pleinement ce qui se passe dans mon corps....

Et parmi toutes les sensations présentes, je vais me concentrer sur le poids de mon corps... Sur les points de contact de mon corps contre le matelas... Tout mon corps se laisse aller à son propre poids et je vais accentuer cette sensation en me disant que sur chaque expiration mon corps s'enfonce de plus en plus dans le matelas... A chaque expiration un peu plus....

Puis je peux prononcer dans ma tête deux mots synonymes de sommeil, il peut s'agir des mots repos, fatigue, dormir, calme, relax ou tout autres mots symbolise le sommeil.... Je prononce ces deux mots mentalement à chaque inspiration et à chaque expiration Jusqu'à ce que je m'endorme paisiblement....

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE POUR LE SOMMEIL :

Il est très difficile de trouver le sommeil et de passer une nuit calme quand notre corps est tendu et que nos pensées se bousculent dans la tête...Ce exercice permet de relâcher le corps et de calmer le mental en se concentrant sur des sensations corporelles agréables et sur des mots à prononcer. Le petit truc : noter ses pensées sur un carnet pour « les sortir de la tête »

APAIER LE MENTAL PAR LA VISUALISATION

Nous sommes constamment traversés par des pensées la journée, lors de nos activités, parfois même le soir avant de se coucher... Les pensées sont là sans même avoir été invitées.

La visualisation s'avère alors être un excellent outil pour calmer le rythme et l'intensité des pensées. Toute notre attention est focalisée sur une image, tout notre être s'en imprègne, rien d'autres n'a d'importance à ce moment là.

Je vous propose un **exercice de visualisation** qui vous permettra de calmer votre mental et d'installer un sentiment de paix et de sérénité en vous.

VISUALISATION D'UN LAC :

Avant de débiter l'exercice :

Installez-vous confortablement en posture assise. Prenez le temps de ressentir tous les points de contact de votre corps contre la chaise ou le fauteuil Prêtez attention au contact de vos pieds contre le sol.... Vous pouvez également ressentir les vêtements sur votre peau ... Présence de votre corps...

Puis vous pouvez faire quelques **respirations abdominales** . La respiration oxygène le cerveau, permet calmer le mental et favorise la concentration.

Si besoin vous pouvez aussi faire trois ou quatre **tensions/relâchements** de tout votre corps (**cliquez ici pour revoir cet exercice**). Cela favorise également la concentration, le relâchement physique et mental, et la libération des tensions inutiles dans le corps.

Vous êtes prêt pour débiter la visualisation :

Les yeux fermés, laissez venir dans votre tête un paysage où se trouve un grand lac... peut-être un paysage que vous connaissez ou que vous pouvez inventer.... Prenez le temps de visualiser le lieu où se trouve le lac... La beauté du paysage, les couleurs... peut-être même les bruits de la nature, les odeurs etc....

Vous pouvez alors imaginer que vous vous trouvez assis face à ce lac complètement lisse... Sans aucune vague.. aucune ride.... Imprégnez-vous de son calme... Observez le paysage qui se reflète sur l'eau.... Et c'est peut-être comme si tout votre être fusionnait avec ce lac calme.... Vous pouvez prendre le temps de le contempler quelques instants...

Imaginez alors que sur chacune de vos inspirations vous vous imprégnez davantage du calme de ce lac... Comme si vous l'absorbiez sur chaque inspiration..... Rien d'autre n'a d'importance... Accueillez toutes vos sensations... tous vos ressentis... tout ce qui se passe en vous... Puis quand vous en aurez envie laissez l'image s'effacer progressivement... Prenez le temps de respirer, de vous étirer, de bailler et d'ouvrir les yeux avec un regard peut-être légèrement différent maintenant...

LES BIENFAITS DE CET EXERCICE DE VISUALISATION :

Pratiqué régulièrement cet exercice permet de **se recentrer**, **d'apaiser le mental**, de **focaliser son attention** plus facilement et donc de se détacher plus rapidement de tout ce qui parasite la concentration. La mémoire est alors dynamisée, les apprentissages sont facilités, nous sommes plus efficace dans ce que nous faisons, c'est un gain de temps et d'énergie.

Cet exercice installe également un sentiment de bien-être et de sérénité, le système nerveux s'apaise, la respiration se ralentit, tout le corps s'imprègne de calme.Avec la pratique régulière, il vous suffira de quelques secondes pour recréer cette image mentale et ressentir immédiatement le calme en vous.

LA RESPIRATION RECTANGULAIRE

CONSEILS AVANT DE DÉBUTER L'EXERCICE :

Le principe de cette respiration rectangulaire est d'inspirer sur 4 temps, de bloquer son souffle sur 2 temps, d'expirer sur 4 temps et ensuite de rester poumons vide sur 2 temps.

Les temps peuvent correspondre à des secondes, ou peut-être même à des pulsations cardiaques ou des mots que vous prononcez mentalement ... Vous pouvez alors compter dans votre tête les secondes, ou bien répéter mentalement un mot, ou encore écouter le tic-tac d'une horloge, ou ressentir les battements de votre cœur....

De même les temps peuvent être réaménagés en fonction de votre capacité respiratoire... Vous pouvez augmenter les temps si vous préférez (8/4-8/4), mais il ne faut pas trop forcer pour que cela reste naturel et agréable... De même il est inutile d'inspirer trop profondément pour tenir ensuite l'apnée car cela crée des tensions inutiles. Inspirer seulement sur 4 temps sans bloquer la gorge lors de la rétention du souffle. Pour débuter nous pouvons respirer en utilisant seulement la moitié ou les 2/3 de notre capacité respiratoire.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assise ou debout. Je peux fermer les yeux pour mieux me concentrer.

Si je suis debout, je prends le temps d'écarter mes pieds de la largeur de mon bassin, de ressentir le contact de mes pieds contre le sol, de fléchir légèrement les genoux si besoin, de garder le dos droit avec les épaules et les bras détendus. Je peux imaginer que des racines partent de mes pieds pour m'enraciner solidement au sol et qu'un fil invisible part de ma tête pour m'étirer vers le haut. Je suis ni trop tendu, ni trop relâché.

Si je suis assis, je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise.... de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau... Je prends le temps de ressentir toutes ces sensations de contact... Présence de mon corps...

Je vais rendre mon corps encore plus présent en faisant une tension de tout le corps... J'inspire.. je retiens mon souffle .. je contracte tout mon corps... je relâche en expirant... Et j'accueille un instant la présence de mon corps (mes sensations, tous les phénomènes)...

Puis je vais expirer profondément en vidant mes poumons... J'inspire lentement par le nez sans forcer sur 4 temps.. je retiens ma respiration poumons pleins sur 2 temps... J'expire lentement par le nez sur 4 temps.. je retiens mon souffle poumons vide sur 2 temps...

Je répète ces cycles respiratoires un dizaine de fois ou plus si je le souhaite.

Et au rythme de ces respirations je prends le temps de ressentir tout ce qui se passe en moi... Chaque phénomène....

Je retrouve ensuite ma respiration naturelle... J'accueille tout ce que je ressens.... Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux.

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE :

La respiration est un formidable outil pour améliorer son équilibre général et lutter contre le mauvais stress. Elle permet de ré-oxygéner le corps, de le détendre et d'accroître la vitalité.

La respiration « rythmique » apporte également un apaisement du mental (pendant que nous sommes concentrés sur un rythme à tenir, les pensées s'effacent naturellement), une meilleure oxygénation du cerveau et donc une meilleure qualité de concentration. Elle permet aussi mieux prendre conscience de notre diaphragme et de développer notre capacité respiratoire avec la pratique régulière.

Elle aide aussi à l'endormissement.

EXERCICE ANTI-FATIGUE

La respiration dynamisante

Je vous propose un exercice de respiration qui va vous permettre de retrouver instantanément du tonus et de la vitalité en cas de coup de fatigue, de coup de pompe ou de manque de concentration.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assise ou debout. Je peux fermer les yeux pour mieux me concentrer ou bien les laisser ouverts. Je pose une main sur le ventre, une main sur le thorax.

Puis je vais expirer profondément en vidant mon ventre, mes poumons... J'inspire lentement par le nez en gonflant le ventre, puis les poumons et jusqu'aux épaules qui s'ouvrent...

Je suspens mon souffle quelques secondes...

Et j'expire fort par la bouche comme si je voulais éteindre plusieurs bougies d'un coup.

Recommencez 3 ou 4 fois....

Et au rythme de ces respirations je prends le temps de ressentir tout ce qui se passe en moi... Chaque phénomène....

Si j'en ressens le besoin, je peux continuer jusqu'à ressentir l'énergie circuler.

Si vous avez le temps et/ou l'envie vous pouvez également poursuivre par l'exercice « **se remplir d'énergie** ».

Si vous avez des difficultés pour inspirer en gonflant le ventre je vous invite à revoir l'exercice de « **la respiration abdominale** ».

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE :

La respiration est un formidable outil pour améliorer son équilibre général et lutter contre le mauvais stress. Elle permet de ré-oxygéner le corps, de le détendre et d'accroître la vitalité.

La respiration dynamique, contrairement à la respiration abdominale qui est apaisante, apporte de l'énergie et de la vitalité. Elle est particulièrement utile au travail lors de grosses journées avec des rendez-vous qui s'enchaînent ou pour retrouver une meilleure concentration en fin de journée.

Elle ne remplace évidemment pas le sommeil, qui est le meilleur remède anti-fatigue, mais permet de remobiliser ses capacités.

CALMER UN TROP PLEIN D'ENERGIE

Voici un exercice de sophrologie pour les enfants à faire avec les parents (c'est aussi une bonne excuse pour se défouler aussi côté parents !). L'objectif est de permettre d'**apaiser une phase d'agitation ou d'évacuer un trop plein d'énergie**. Pour cela l'enfant va dans un premier temps se défouler puis se calmer par la respiration et l'écoute de ses sensations.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Invitez l'enfant à taper dans ses mains le plus vite possible et pour l'aider davantage faites-le aussi en même temps. Continuez de taper dans les mains le plus vite possible pendant 10 à 20 secondes.... Puis arrêtez et demandez à l'enfant ce qui se passe dans ses mains, qu'est-ce qu'il ressent ? Peut-être de la chaleur, des petits picotements ou d'autres chose.... Laissez-le accueillir ses sensations et vous pouvez aussi partager les votre.

Ensuite formez un bol à l'aide de vos mains et invitez l'enfant à vous imiter... Et vous allez soufflez lentement sur vos mains comme si vos mains étaient un bol de soupe très chaude qu'il fallait refroidir en soufflant dessus... Prenez une profonde inspiration et soufflez lentement et doucement plusieurs fois sur ce bol (3 ou 4 fois). Puis on fait une pause et on accueille les sensations... On les partage...

Vous pouvez alors, si l'enfant en ressent le besoin ou l'envie recommencer l'exercice depuis le début 2 ou 3 fois.

Puis finissez l'exercice assis en tailleur ou allongé en respirant lentement et en écoutant son corps.

Consignes pour les encadrants :

Le faire en même temps que l'enfant si possible (ça fait peut aussi nous défouler !) et dire à haute voix ce qu'il faut faire « on tape des mains... plus vite... on continue... et on arrête... qu'est-ce qu'on ressent dans les mains ?... on fait un bol avec ses mains... et là on souffle lentement sur la soupe très chaude pour la refroidir.... Lentement.... » etc.

Cela favorise la vivance et l'intégration de l'exercice par l'enfant et c'est aussi très bénéfique pour le parent qui peut lui aussi se défouler et se calmer ! De plus c'est un temps de partage entre parent et enfant, cela peut même se faire en famille tous ensemble. Les enfants peuvent voir que les adultes ont besoin d'évacuer un trop plein eux aussi !

Les bénéfices de cet exercice :

L'enfant peut dans cet exercice **se défouler, se décharger** en tapant des mains puis apprendre à **se calmer** en se focalisant sur sa respiration et sur ses sensations corporelles. Il prend alors conscience de l'efficacité de sa respiration, il apprend alors à mieux canaliser son énergie, à se calmer, à apaiser les manifestations corporelles suite à une forte agitation et à écouter son corps. C'est aussi un outil efficace pour dénouer les tensions et aider l'enfant à améliorer sa concentration.

Après l'exercice on peut demander à l'enfant de faire un dessin de cet exercice.

Au quotidien :

Le proposer à l'enfant quand on sent qu'il en a besoin.

Et en tant qu'adulte le faire aussi régulièrement en rentrant du travail, après une journée difficile, lorsque l'on sent que nous sommes irritables ou que l'on perd patience...

Autres exercices de sophrologie

https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=sophrologie_th

La détente corporelle

Nous accumulons des tensions qui souvent se traduisent par des raideurs musculaires, de la fatigue mentale ou des douleurs. La détente corporelle permet de se reconnecter à ses sensations corporelles agréables, sans tension musculaire. Il s'agit d'un exercice d'entrée en sophrologie.

- Installez-vous confortablement au fond de votre chaise. Les pieds à la largeur des hanches, les mains sur les cuisses et la tête droite.
- Fermez tranquillement les yeux, en prenant conscience de votre position. Vous êtes à l'écoute de votre respiration et vous vous laissez glisser dans la détente.
- Puis vous portez votre attention à partir du front, pour relâcher tous les muscles de votre visage, votre tête : les muscles du front, autour des yeux, vos paupières. Vous relâchez les muscles des joues, les lèvres sont relâchées, votre mâchoire se desserre.
- Vous laissez glisser la détente le long de votre cou. Vous relâchez tous les muscles du cou, de la nuque. Les épaules se font plus lourdes. Vous relâchez l'extérieur des bras, des avant-bras, les poignets jusqu'au bout de vos doigts.
- Puis vous portez votre attention sur le thorax, devant au nouveau du sternum. Et à partir de ce point vous relâchez tous les muscles de cette cage thoracique. Vous relâchez également la colonne vertébrale dorsale, sans oublier l'intérieur de vos bras, jusqu'à vos paumes de mains.
- Puis à partir d'un point au-dessus du nombril, relâchez tous les muscles de votre ceinture abdominale, vous percevez les muscles du ventre qui se relâchent. Tous les muscles de votre colonne vertébrale lombaire sont relâchés. Vous effacez doucement le creux du dos contre la chaise.
- Puis à partir du bas ventre vous relâchez tous les muscles du bas du corps, jusqu'au bout de vos orteils. En commençant par relâcher les muscles fessiers, le bassin, les hanches. Les muscles des cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles et les pieds se relâchent.
- Et en portant notre attention sur le nombril, vous prenez conscience de toute la forme de notre corps dans cette détente agréable. Prenez le temps d'apprécier, votre corps relâché. Tout comme votre respiration qui est devenu tranquille, calme. Prenez conscience de la forme de la détente globale de votre corps, de son équilibre, de sa respiration. Vous essayez d'écouter tout ce qu'il se passe à l'intérieur de vous. Sans jugement et sans a priori.

Puis très tranquillement vous allez prendre trois respirations profondes. Et remettre votre corps en tension musculaires en commençant par bouger les pieds et remonter tout doucement jusqu'à votre visage.

Mon image bouée

Des émotions désagréables sont en train de prendre le pas sur vous ? Avant de vous laissez submerger prenez le temps de vous isoler quelques instants.

- Relâchez-vous dans votre position détente au fond du siège, en fermant les yeux.
- Vos pieds sont déposés sur le sol, votre bassin est dans l'alignement de votre dos pour éviter toutes tensions et vos mains sont sur vos cuisses.
- Concentrez-vous alors sur les points d'appuis de votre corps sur la chaise. Faites quelques profonds soupirs pour chasser toutes les pensées négatives, les pressions inutiles.
- Puis prenez le temps de suivre votre respiration naturelle quelques instants, comme une vague régulière, paisible.
- Et tranquillement laissez venir à vous une image agréable, douce : un paysage, un moment du quotidien qui vous fait particulièrement plaisir ou encore un souvenir agréable. Il est synonyme de bien-être et de joie pour vous. Vous prenez alors tout votre temps pour vivre ce contenu positif, en laissant vos 5 sens s'éveiller : les couleurs, les personnes chères en présence, les odeurs, les bruits, des saveurs ou encore la température extérieur sur votre peau.
- En vivant ce doux contenu laissez monter les émotions positives. Elles vous apaisent. Vivez les sensations positives, les ressentis agréables. Vivez pleinement cet instant.
- Puis quand vous le souhaitez- vous inspirez profondément, comme pour capter ce moment et les émotions associées. Et sur l'expire vous envoyer toutes ces émotions positives dans votre corps. Vous répétez cette respiration profonde plusieurs fois de suite. Laissez tout ce positif se diffuser, comme une douce lumière dans la tête, le cou, les épaules, le dos, le thorax, les bras, le ventre et le bas du corps.
- Il ne vous restera plus qu'à remettre votre corps en tension musculaire, tout doucement en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à votre visage, pour enfin ouvrir les yeux. Vous êtes alors rempli de positif et libéré de toutes autres émotions.

Le Yoga : susceptible d'être enseigné à part entière en Lycée (CP5) ou peut servir d'inspiration.

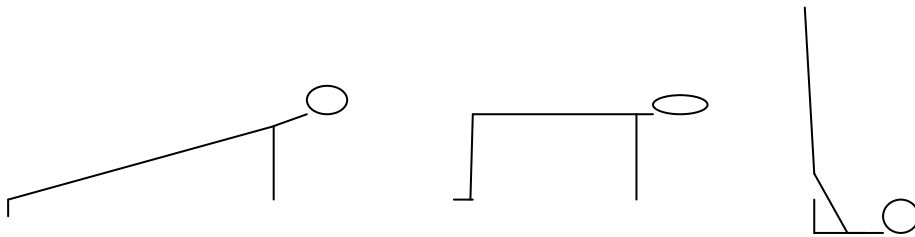
Le Yoga n'implique pas forcément le choix de postures complexes et nécessitant une pratique poussée. Les figures gymniques classiques (planche, chandelle,...) peuvent être utilisés selon des modalités de pratique yoguiques (tenue de la posture, enchaînement ou non, placement de la respiration...)

Exemple de pratique à base de postures simples :

Objectif : se connaître, être à l'écoute de soi et de l'autre, maintenir les postures (renforcement musculaire) :

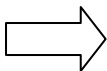
Le relais : sur un temps défini par l'enseignant ou les élèves (exemple 5') se relayer par 2 ou 3 (1 observateur/correcteur) pour enchaîner les postures. L'élève qui prend la suite doit se mettre en place avant que son camarade ne « craque »)

3 postures, exemple : la planche, la table et la chandelle



2 visions complémentaires :

1. Une pratique rigoureuse y compris dans l'entrée et la sortie des postures
2. Une pratique « instinctive, « libre », création de son propre « flow »



Exemple de création d'enchaînement :

A : l'arbre
B : le bébé
C : le chat
D : sur le dos



Les élèves passent de manière libre d'une position à une autre et enchaînent d'abord lentement et éventuellement rapidement.

Intégration du souffle : A quel moment je souffle ?



A, B, C, D est un exemple de postures simples à retenir, n'importe lesquels peuvent convenir en induisant des passages debout et au sol, sur le dos/sur le ventre,... pour mobiliser le corps

Postures de Yoga pour les enfants



<https://dessinemoiunehistoire.net/relaxation-maternelle/>

Un petit panorama des liens intéressants que l'on peut trouver sur le net :

- ◆ Activités de relaxation en classe ([AC Rouen](#))
- ◆ Pratiquer le yoga en maternelle ([AC Rouen](#))
- ◆ Dossier de relaxation ([AC Limoges](#))
- ◆ La relaxation pour les élèves ([AC Grenoble](#))
- ◆ Le retour au calme à l'école maternelle ([AC Metz-Nancy](#))
- ◆ La relaxation ou les techniques de bien-être ([AC Lille](#))
- ◆ Site de recherche sur le yoga dans l'éducation ([RYE](#))
- ◆ La sophrologie à l'école maternelle ([sophroconseillers.org](#))
- ◆ Idées de séances et jeux ([Relaxation à l'école.fr](#))
- ◆ Activités de détente et jeux de relaxation ([educatout.com](#))
- ◆ Sophrologie et la relaxation en classe ([le web pédagogique](#))
- ◆ Nithya yoga pour les enfants ([Lifeblissprograms.org](#))
dossier téléchargeable [ICI](#)
- ◆ Histoire pour animer une séance, séquence ([Validées](#))
- ◆ Rituels de conscience du corps et relaxation ([123 dans ma classe](#))

Il existe aussi tout un tas de musiques relaxantes sur You Tube :



Fiches réalisées à partir des enseignements de Nithyananda
[Le cartable de Séverine](#)

Les petits « Bout2fee » : postures yoga à télécharger