

Perception par le mouvement – Sens de la position: Relaxation – Sommeil profond

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: relâchement conscient des différents muscles et parties du corps.



Histoire: Le samouraï, très fatigué, a de la peine à se réveiller. Seule une plume magique peut le sortir de sa léthargie.

Les samouraïs tombent dans un sommeil profond. Tous leurs muscles se détendent, les membres deviennent lourds. Pour faciliter l'endormissement, l'enseignant peut nommer au fur et à mesure les membres et muscles qui se relâchent. Quand tous les samouraïs sont détendus, il passe de l'un à l'autre et leur effleure la joue, la plante du pied ou la main. Dès qu'il est touché, le samouraï s'étire et se prélassé encore un peu sur le sol.

Matériel: Plume ou objet similaire

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO