

DomiGym – Retour au calme: Respi-relax

Cet exercice est idéal pour «faire retomber la pression» et se détendre. Il met l'accent sur une respiration maîtrisée par le nez.

Les participants sont assis ou couchés sur le sol, les yeux fermés, le corps complètement détendu. Le moniteur récite un texte de relaxation guidée.

Exemple de texte:

«Fermez les yeux et installez-vous confortablement. Votre corps et vos paupières deviennent lourds. Vous êtes détendu et respirez doucement, par le nez.

Maintenant, pensez à un endroit que vous aimez particulièrement. Cet endroit peut être à la mer, à la montagne, en ville. Imaginez-vous dans cet endroit. L'air caresse votre visage et la chaleur du soleil vous enrobe. Vous êtes bien. Autour de vous, vous entendez des oiseaux et le bruissement de l'eau.

Un nuage passe dans le ciel. Ce nuage est tout doux et vous vous imaginez vous blottir à l'intérieur. Ce nuage recouvre peu à peu vos pieds. La sensation est agréable. Tout doucement, il remonte le long de vos jambes, vous procurant un sentiment de bien-être. Il enveloppe ensuite vos hanches, votre ventre et vos bras. L'entier de votre corps est détendu. Le nuage remonte lentement jusqu'à votre visage, qui se relâche gentiment, muscle par muscle. Vous vous sentez bien, entouré d'une douce chaleur.

Puis, à votre rythme, vous revenez au moment présent. Vous reprenez conscience de votre corps. Tranquillement, vous pouvez ouvrir les yeux. Puis, finalement, vous vous redressez.»

Remarque: De nombreux textes de relaxation guidée sont disponibles sur Internet.

Matériel: Chaises, tapis de yoga, musique douce

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO