

# Relaxation – Retour au calme: Scanner corporel

Cette séquence se déroule en position allongée et aide à mieux percevoir son corps. On devrait se concentrer essentiellement sur soi et ressentir les parties du corps de bas en haut.

Allongez-vous sur un tapis de gymnastique, sur le dos. Calmez votre respiration peu à peu.



1. Concentrez-vous sur vos pieds. Les orteils pointent vers l'extérieur. Sentez comme ils sont lourds et détendus, libérés de toute contrainte.
2. Prenez conscience de vos mollets et de vos jambes. Eux aussi s'alourdissent et se relâchent complètement. Sentez quelles parties reposent sur le sol et lesquelles non. A chaque respiration, les jambes deviennent plus pesantes et détendues.
3. Dirigez votre attention sur les cuisses. Quelles sont les parties qui touchent le sol? Lesquelles n'ont aucun contact? Si vous ressentez encore quelques tensions, laissez-les se dénouer avec la prochaine expiration.
4. Votre bassin est large et relâché. Il occupe l'espace dont il a besoin. Il «se répand» sur le tapis.
5. Votre dos est large et plat. Chaque muscle est mou et détendu. Concentrez-vous sur votre colonne vertébrale et observez quelles parties touchent ou non le sol.
6. Vos épaules se dirigent vers le sol. Elles sont molles et ne portent aucune charge. A chaque expiration, votre dos devient encore plus large et plus plat.
7. Les bras reposent latéralement, ils sont lourds et détendus. Sentez-vous le relâchement dans vos mains et vos doigts? Les mains reposent sur le sol, sans entrave. Ressentez-vous les mêmes sensations à gauche et à droite?
8. Laissez défiler vos pensées comme de petits nuages blancs. Ne les retenez pas, elles passent tranquillement. Observez simplement, puis redirigez votre attention sur votre corps et votre respiration.
9. Votre mâchoire inférieure est détendue et votre langue repose en douceur dans le palais.
10. Vos yeux sont détendus et reposent dans leur orbite, tranquillement.
11. Votre visage entier se relaxe. Votre front se détend, s'élargit et se rafraîchit agréablement.
12. Focalisez-vous sur votre souffle uniquement: vous inspirez, expulsez l'air emmagasiné puis attendez que le besoin d'inspirer se fasse ressentir. Centrez-vous sur vous-même et appréciez ce moment de sérénité.

Inspirez quelques fois, bougez lentement vos mains et vos pieds restés immobiles. Réintégrez lentement la pièce. Etirez-vous, bâillez et «revenez dans votre corps».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO