

Relaxation – Retour au calme: Périple autour de la tête

La tenue du corps fait l'objet d'une attention particulière dans cet exercice. Une respiration contrôlée permet de dénouer les différentes tensions.

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible).

Se concentrer sur son corps. S'intéresser maintenant à sa nuque: sentez-vous des tensions au niveau des épaules ou du cou? Votre tête est-elle plutôt droite ou inclinée?

Se promener ensuite dans et autour de la tête et entrouvrir la bouche: votre front est-il lisse ou parcouru de petites rides? Vos paupières sont-elles détendues ou crispées? Comment sentez-vous vos joues? Les muscles de la mâchoire sont-ils tendus?

A chaque expiration, essayer de dénouer les tensions intérieures. A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO