

# Concentration – Imagination: Se laisser griser par l'eau

Couché sur le dos, s'imaginer au bord de la mer: cet exercice doit permettre aux enfants de ressentir leur corps.



Etendu sur le dos, imaginez que vous vous trouvez au bord de la mer, sur le sable doux et chaud. Votre corps façonne sa place doucement. Sentez-vous l'empreinte qu'il laisse dans le sable? Ressentez-vous la profondeur de cette empreinte? A quelle profondeur se trouvent votre nuque, vos épaules, vos fesses, vos pieds?

Imaginez que votre dos se répand sur le sable comme la vague qui arrive du large. Sentez-vous la chaleur, la douceur et la fluidité de votre dos? La vague qui retourne à la mer emporte avec elle toutes vos tensions. L'eau bienfaisante s'écoule le long de votre dos, de vos jambes, de vos pieds.

Une seconde vague arrive et vous baigne jusqu'à la nuque, à la manière d'un bain à bulles. L'eau lave même l'intérieur de votre corps. La structure de vos os, semblable aux petites alvéoles de la ruche, reçoit aussi l'eau qui nettoie et assainit les moindres recoins.

**Remarque:** Pour éviter la cambrure au niveau des reins, formez avec les jambes un angle de 90° et surélevez-les sensiblement. La pose d'un coussin sous le bassin et la nuque complète l'installation optimale.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO