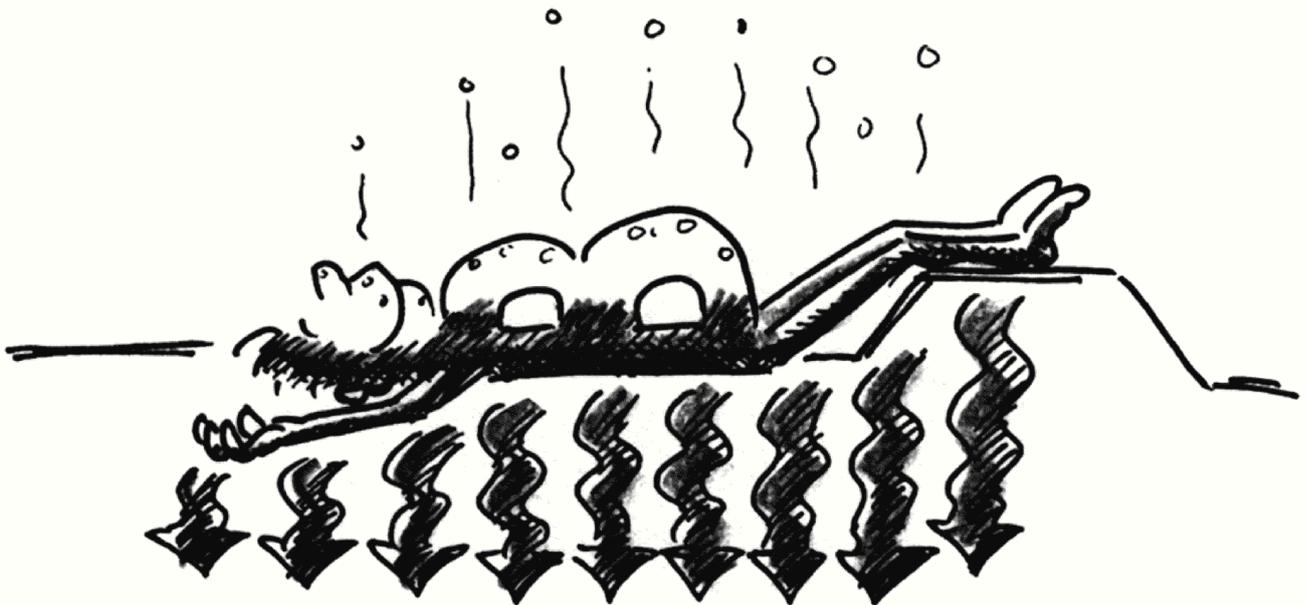


## Concentration – Imagination: L'apprentissage de la légèreté

Dans cet exercice, les enfants doivent éprouver les sensations de légèreté et de lourdeur.



Couché sur le dos, observez durant une minute votre respiration. Essayez de visualiser vos cellules musculaires.

Vous constatez que chaque cellule est composée d'un haut et d'un bas. Le bas-ventre, orienté vers la terre, est rempli de lourdeurs, la partie supérieure a en elle la légèreté. Nous abandonnons nos cellules à la force de gravité sans essayer de les retenir.

Sentez-vous le poids sur votre nuque, vos épaules et vos vertèbres lombaires? Sentez-vous les cellules descendre vers le sol? Eprenez-vous aussi la légèreté qui renaît de la pesanteur?

Vous vous redressez et éprouvez la légèreté et la lourdeur des cellules.

**Remarque:** L'expérience de la pesanteur et de la légèreté est très importante pour la relaxation. Il suffit parfois d'éprouver ces deux sensations à l'intérieur d'un membre du corps pour en éliminer la tension.

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**