

RELAXATION DYNAMIQUE

TRAINING AUTOGENE MODIFIE

Debout :

Tous les mouvements se font 3 fois

1 -Je fais des mouvements avec ma tête, comme pour dire non.
Lentement, de droite à gauche, de gauche à droite.

Je prends conscience des mouvements des muscles, de mon cou, de ma nuque. Je vais le plus loin possible, sans forcer.

Je prends conscience de mes limites. Je récupère. (c'est-à-dire, je prends conscience de ce qui se passe dans mon corps. Autrement dit, « je ressens »

Je recommence.

2 - Je fais des mouvements avec ma tête, comme pour dire oui.
Lentement, de bas en haut, de haut en bas.

Je vais le plus loin possible, sans forcer Je découvre mes limites.

J'observe les mouvements des muscles, de mon cou, de ma nuque

Je prends conscience du poids de ma tête, de mon cerveau, bien protégé par la boîte crânienne. Je récupère. Je recommence.

3 - Rotation axiale du corps, bras ballants, épaules souples, je lâche complètement les épaules, je laisse aller les bras, j'abandonne tout contrôle, je laisse faire.

Je me laisse découvrir dans mon corps les effets de l'expérimentation du « lâcher prise ». J'observe comment mon corps réagit à cette invitation...

Je récupère, je recommence.

4 - Flexion latérale du tronc. Je déplace le poids de mon corps sur ma jambe droite, jusqu'à ce que mon pied gauche se décolle du sol. Je fléchis le tronc vers la droite, mon bras droit se décolle du tronc, épaule souple.

En même temps, mon bras gauche monte à la verticale.

Je suis attentif à tous les phénomènes que je suis en train de vivre dans mon corps – prise de conscience du dos – Je récupère.

Je déplace le poids de mon corps sur la jambe gauche. Même exercice.

Je récupère. Je recommence.

5 – Je place mes 2 mains en protection sur les reins et je fais l'arc arrière en inspirant. J'expire et je me penche vers l'avant. je laisse glisser mes mains sur mes hanches, sur mes cuisses, mes jambes.

Je vide complètement mes poumons.

Je vais le plus loin possible sans forcer.

Prise de conscience de la colonne vertébrale et des muscles des cuisses. Au bout de l'expire, je lâche les bras, je lâche la tête, dans un geste volontaire de lâcher prise.

Je remonte lentement en inspirant.

Je récupère. Je recommence.

- Insister sur la prise de conscience de « comment ça se passe dans mon corps quand je fais tel ou tel mouvement »

