








DEFI RELAX 9 LE 27/03/2020



DEROULEMENT DE VOTRE SEANCE :

- Mettre une musique qui vous détend : musique douce sans paroles, bruits de l'eau, des oiseaux, etc.
- Introspection
- Etirements lents et en douceur
- Respiration abdominale

NOM	EXPLICATIONS	PHOTOS
Introspection	<p>Assi ou allongé, fermer les yeux et essayer de ne penser à rien durant quelques instants : concentrer vous seulement sur ce qu'il se passe derrière vos yeux, comme si vous vouliez regarder à l'intérieur de vous. Restez ainsi quelques instants.</p> <p>Ensuite, faite une visite guidée de votre corps, en partant des pieds, et en remontant jusqu'au bout de votre tête : observé lentement et simplement ce qu'il se passe dans votre corps : essayer de sentir si telle partie de votre corps est chaud, est froid, si vous ne sentez pas telle ou telle partie, si vous sentez des différences entre votre côté droit et votre côté gauche par exemple. Laissez libre court à votre imagination et écouter ce que votre corps a à vous dire.</p> <p>Si tu t'endors, c'est bon signe ! C'est que ton corps est détendu !</p> <p>L'introspection doit durer entre 5 et 10 min.</p>	 
Etirements des lombaires	<p>Allongé sur le dos, ramener ses genoux en direction des pectoraux. Tête au sol, cou relâché.</p>	

	Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois	
Etirement du dos : position du fœtus	Allongé sur le ventre et sur les genoux, les bras tendus en avant et sur le sol, la tête entre les bras. Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois	
Etirement de l'arrière des jambes	Assis, jambes tendues devant, la tête rentrée, les bras sur les jambes mais relâchés. Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois	
Etirement global : pieds au mur	Allongé contre un mur, mettre ses pieds sur le mur en tendant les jambes vers le haut. Tête au sol sous un coussin. Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois	
Massage du cou	Par 2 ou seul, massez vous le cou et les trapèzes pour détendre les cervicales. Puis faites des petites rotations de la tête, lentement, les yeux fermés	 
Respiration abdominale 5min	Assis ou allongé, mettre ses mains sur le bas de son ventre pour sentir la respiration. Quand je sors mon ventre : j'inspire par le nez pour faire rentrer l'air Quand je rentre mon ventre : j'expire par la bouche : pour faire sortir l'air A réaliser en alternant inspiration et expiration durant 5min, les yeux fermés ATTENTION : c'est un exercice qui demande du calme et de l'attention, il ne faut pas parler, et c'est tout à fait normal de ne pas réussir du 1^{er} coup !	