

Six (sept) familles d'exercices retenues pour des pratiques corporelles de bien être

- Attention (Concentration)

C'est la capacité à se focaliser sur une tâche tout en restant attentif à soi, à son corps, à sa respiration, à ses perceptions sensorielles, à ses émotions, à l'environnement physique et humain. L'expression « être concentré » renvoie à une attention sélective, qui conduit quelquefois à se mettre sous tension, à se crispier. Or, une réelle attention ne se restreint pas à une simple attention focalisée mais inclut une attitude d'ouverture, une présence ouverte, accueillante et réceptive. Cette faculté d'écoute, faculté à être pleinement dans le moment présent, équilibre entre stimulation et détente, est essentielle pour accéder au calme, au bien-être et à l'efficacité.

- Relaxation

Exercices amenant au relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer détente et décontraction, tant physiques que mentales. Elle permet de faire face à la nervosité, à l'agressivité; elle dénoue les résistances tout en réduisant le stress.

Il existe deux grands types de relaxation:

- La méthode de relaxation de Jacobson repose sur un principe selon lequel il existe une relation entre les émotions et le degré de tension musculaire. On appelle cela de la relaxation active. Par des contractions et décontractions, on agit sur la tension ressentie pour arriver à la détente musculaire et psychique. Ainsi le principe est d'effectuer une contraction intense d'un muscle, suivie du relâchement brutal, en se concentrant sur les sensations à chaque phase de la décontraction.

-Le training autogène de Schultz est une méthode de relaxation, basée sur la suggestion et la décontraction musculaire, qui repose sur la triade « calme, lourd, chaud ». Le principe est de se dire « je suis calme et détendu » et de s'imaginer dans un cadre naturel agréable mais neutre, qui ne soit pas rattaché à des souvenirs, puis de fixer son attention sur la décontraction musculaire, de passer en revue tous les segments de son corps et leur état de relâchement, secteur après secteur. Cette technique nécessite d'être allongé et confortable dans ses vêtements, la tête sur un coussin.

- Respiration

Outre ces effets mécaniques et physiologiques, la respiration est une fonction physiologique que le mental peut contrôler. Nous pouvons ainsi agir sur notre état émotionnel en modifiant le rythme et l'amplitude de la respiration. C'est par le biais de la respiration qu'un individu prend, conserve ou évacue les tensions. L'acte respiratoire est le miroir du corps, la moindre pensée ou sensation en modifie immédiatement le rythme, et inversement. Apprendre à domestiquer la respiration, en utilisant certaines positions du corps, offre l'occasion de jouer sur le lien entre le mental et le somatique.

Le travail sur la respiration facilite une meilleure oxygénation du cerveau ; la détente musculaire pour le bien-être, la disponibilité et la concentration ; la circulation et la gestion de l'énergie pour la gestion des tensions et des émotions.

L'objectif visé sera d'augmenter le temps d'expiration qui favorise la détente et d'acquérir le réflexe de respirer par le nez afin de mieux contrôler le flux.

NB : L'importance de la respiration est par ailleurs à rappeler pour tous les exercices, de toutes les familles...

- Gymnastique lente (gymnastique volontaire et gymnastique douce)

La gymnastique lente consiste en un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur, en respirant calmement. Elle englobe des exercices de postures maintenues, de mobilisation du corps, des exercices d'équilibre, d'étirement, de tonification douce. Elle propose aussi des exercices dans lesquels on laisse agir la pesanteur, le poids de son corps, durant 20 à 30 secondes au moins, pour provoquer étirement et relâchement (stretching), dans différentes positions (allongé, debout, assis).

La gymnastique lente favorise le relâchement musculaire, la détente, l'assouplissement, la coordination, la maîtrise de soi et la concentration.

- Massage

Manipuler une partie du corps (le visage, les mains, le dos, la plante des pieds...) ou le corps dans son ensemble, par différentes actions (frotter, tapoter, malaxer, presser, compresser, pincer, balayer, secouer-vibrer, étirer...), seul (automassage) ou à deux, contribue au mieux-être et favorise la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine, la circulation de l'énergie et l'éveil sensitif.

Il existe différents types de massages à travers le monde (californien, indien, coréen, japonais, suédois, chinois...). Ils peuvent prendre différentes formes : automassages, massages à deux, avec ou sans objet... Les massages sont le prolongement de ce que nous faisons déjà naturellement : se masser la tempe, passer sa main sur sa nuque ou se passer la main sur le ventre par exemple.

Les massages seront réalisés toujours délicatement, avec douceur.

Ne jamais obliger un élève lors de ces exercices de contact. Proposer une progression qui ira d'auto massages, à des massages médiés par un objet (ballon, balle...) avant de faire réaliser des massages par contact à 2 que l'on proposera au niveau du dos pour commencer.

- Visualisation

La visualisation mentale est un ensemble de techniques visant à optimiser les ressources de l'esprit afin d'améliorer ses performances et son bien-être. C'est faire appel à des images mentales dans le but de développer le bien être, la concentration, l'attention, la mémorisation, la relaxation et la créativité.

La visualisation est cette capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité, puisque les cinq sens sont sollicités. Au cours de la visualisation, nous faisons appel à nos souvenirs sensoriels que nous essayons d'ordonner par notre imagination.