

Les techniques de relaxation

La relaxation permet d'améliorer la récupération nerveuse, le tonus musculaire et de détendre les tensions mentales ou émotionnelles. Pour vous maintenir en harmonie tout au long de la journée, il existe des gestes efficaces et simples à exécuter : mouvements, respirations, auto-massage... C'est une excellente manière de vous « recentrer », heure après heure, sans vous couper de votre activité !

*La relaxation clarifie l'esprit,
aide à la concentration et facilite
la mémorisation des informations.
À pratiquer entre chaque cours, avant
une formation, après une réunion...*



La bonne posture de l'enseignant

Une hanche dressée, un genou qui porte trop, une épaule basse, un pied sur le côté, la nuque en arrière... Une mauvaise posture peut faire apparaître des tensions qui deviennent « dévoreuses » d'énergie : le muscle est tendu, mal sollicité, le sang ne circule pas correctement... Plusieurs fois par jour, à votre rythme, faites ces exercices de relaxation dès que vous vous sentez faiblir, physiquement et mentalement. Pensez encore une fois en continuité de gestion personnelle de vos ressources ! Un enseignant – plus que tout autre peut-être – est particulièrement exposé au mal de dos, de poignet, de nuque... Quelques minutes de relaxation toutes les deux heures, même en plein cours, peuvent suffire à éviter sciatique et lumbago...

1 Assis, le dos droit mais pas tendu, soulevez un pied en décollant le talon. Prenez appui sur vos orteils restés à plat et faites aller votre talon successivement à droite et à gauche. Le plat de l'avant du pied fait une vague et la cheville s'assouplit progressivement. Maintenant, en appui sur le talon, faites pivoter à droite et à gauche l'avant du pied légèrement tendu. Changez de pied.



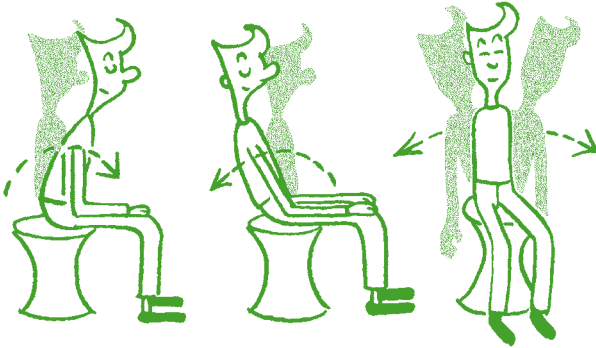
2 Levez un pied et faites-le tourner en cercle vers le côté droit, puis le côté gauche, plusieurs fois et doucement. Vous devez sentir la cheville se détendre. Changez de pied.



3 Positionnez-vous en bout de chaise, soulevez un pied en prenant appui sur le plat des orteils : votre genou se lève. Dirigez-le vers la droite puis vers la gauche et reposez votre talon avant que votre jambe ne fatigue. Faites cela plusieurs fois, puis changez de genou. Ouvrez votre bassin en amenant le genou le plus à droite et à gauche possible, mais sans le pencher (quitte à lever tout le pied).



4 Doucement et régulièrement, faites pivoter légèrement votre bassin vers l'avant et revenez en position droite. Puis vers l'arrière, et en position droite. Ensuite, soulevez légèrement votre hanche droite, et reposez-la. Faites de même avec la hanche gauche. Répétez le tout plusieurs fois.



5 Posez vos mains sur vos genoux. Tirez le haut de votre tête pour bien étirer toute la colonne et repositionner le bassin. Ne cambrez pas le dos, restez doux !



6 Les mains toujours sur les genoux, levez une épaule (sans décoller la main) et faites-la glisser vers l'arrière puis vers l'avant plusieurs fois. Changez d'épaule.



7 Levez les deux épaules en même temps. Faites-les aller d'avant en arrière et inversement.



8 Les avant-bras posés sur le bureau, soulevez une main, avec le poignet. Faites-la pivoter doucement, à droite et à gauche, pour arriver ensuite à faire un tour complet dans un sens, puis dans l'autre. Vous devez arriver à avoir votre paume face à vous. Changez de main.



9 Maintenant, pianotez lentement avec vos deux mains, en collant et décollant du bureau tout doucement le bout de chaque doigt.



10 L'avant-bras plié et le coude levé, la main en l'air bat la mesure de droite à gauche. Posez ensuite le coude dans la paume de l'autre main. Continuez à battre la mesure pour arriver à faire un cercle complet dans un sens, puis dans l'autre. Votre coude est le pivot de ce mouvement. Changez de bras.



11 Avec le coude toujours en place dans la paume de la main opposée, tapotez le dessus des épaules en montant jusqu'au cou puis en redescendant. Faites de nombreux aller-retour. Renouvelez en changeant de coude.



12 Baissez un peu la tête, serrez vos poings et, avec les phalanges, tapotez votre nuque doucement.



13 Penchez la tête à droite, à gauche, puis lancez doucement le menton en avant plusieurs fois et ensuite le bas du crâne vers l'arrière plusieurs fois. Vous devez sentir les muscles du cou et de la nuque se détendre. Surtout, ne forcez pas !



14 Placez une paume derrière le crâne et l'autre sur les cervicales. Poussez la tête vers l'arrière en opposant une résistance.



15 Dans la même position, penchez la tête vers l'avant, pour étirer la nuque. Essayez de relever la tête en opposant une résistance avec vos deux mains. Puis, très doucement, faites-le en étirant le dos en même temps.



16 Massez avec vos index et majeurs les cavités situées en haut de la nuque.



17 Terminez en prenant une grande inspiration et soufflez le plus lentement possible en faisant la moue.

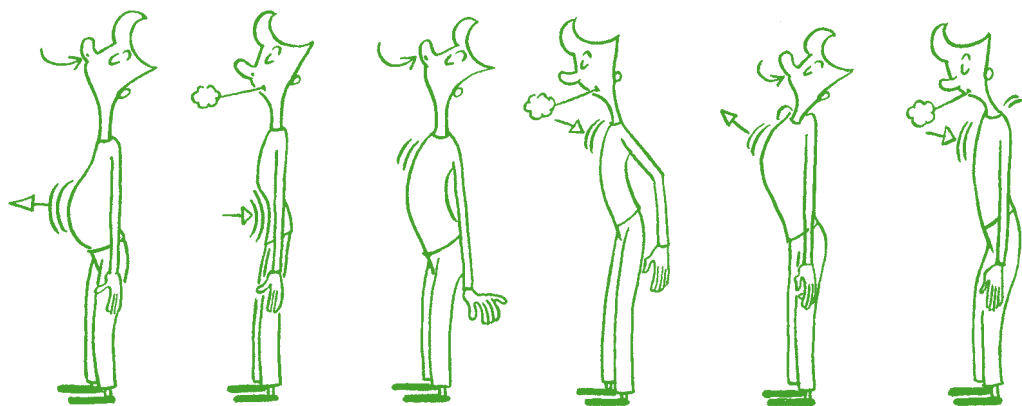
La relaxation par le souffle

Au contraire de la dynamisation, la relaxation demande d'avoir un temps d'expiration plus long que celui de l'inspiration. Vous le faites déjà naturellement très souvent, par exemple lorsque vous poussez un long soupir. Ici, il suffit de prendre conscience de cette respiration qui a pour vertu d'améliorer le métabolisme, de régénérer le système cellulaire, et de relâcher la sangle abdominale et le plexus solaire.

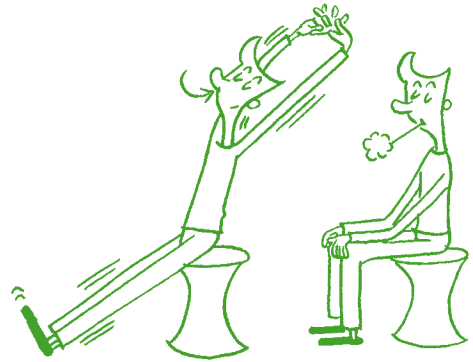
*La relaxation par le souffle
est un moyen d'action immédiate
sur le système parasympathique.*

La respiration des trois étages : la plus simple et la plus directe ! Un cycle en début et en fin de cours et vous restez disponible et équilibré énergétiquement.

1 Assis ou debout, privilégiez une inspiration courte par le nez et un souffle long par la bouche mi-close. Inspirez en sortant le ventre, et soufflez en le rentrant. Puis inspirez en sortant volontairement le torse et soufflez en le rentrant. Enfin, prenez une dernière inspiration en maintenant l'air dans le haut des poumons. Pour cela, levez simplement les épaules et soufflez longuement en les reposant. Faites ce cycle au minimum 3 fois.

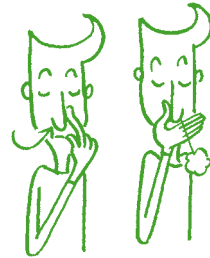


2 Assis, basculez légèrement en arrière, sans cambrer le dos ni pencher la tête. Prenez une courte inspiration en tendant les pointes de pieds et en vous étirant vers le plafond ; repositionnez-vous ensuite en expirant par la bouche et, si possible, en étendant vos bras, mains croisées !



Cette autre technique de respiration demande un peu plus d'attention, mais elle va vous permettre de vous détendre mentalement et émotionnellement.

3 Avec l'index de la main droite bouchez votre narine gauche. Inspirez tranquillement. Au moment de la rétention d'air, libérez votre narine gauche tout en bouchant la droite avec votre pouce droit, et soufflez par la narine gauche maintenant libre. Continuez en alternant les deux narines. Prenez l'habitude de faire ce cycle respiratoire très tranquillement. Quand vous le pouvez, fermez les yeux, cela facilitera votre concentration.



4 Terminez en vous dynamisant un peu ! Tapotez-vous les joues avec les paumes des mains !



La relaxation en marchant

Lors d'une marche tranquille (par exemple, une pause entre deux cours), concentrez toute votre attention sur votre respiration. Prenez de grandes inspirations, toujours plus longues au fur et à mesure de vos pas. Naturellement, vous allez avoir le réflexe de garder l'air quelques secondes avant de l'expulser d'un seul coup... Il faut peu à peu prendre l'habitude de réguler votre souffle afin de « rentabiliser » cette apnée respiratoire qui régénère le système nerveux. Donc, soufflez le plus doucement possible par la bouche (comme dans une paille) à votre rythme !

Marchez en comptant 4 temps d'une manière régulière. Coordonnez ces temps à chaque pas :

- 1. j'avance la jambe droite ;
- 2. la jambe gauche ;
- 3. la jambe droite ;
- 4. la jambe gauche.



Puis, soufflez en comptant de la même manière. Plus vous marchez longtemps, plus vos inspirations sont profondes, et plus elles vous aident à vous dé-saturer l'esprit ! Au départ, ne tenez pas compte des apnées respiratoires ou des vides d'air. Puis comptez 2 temps entre chaque inspiration-expiration, avant d'inspirer de nouveau. S'il vous est plus facile de laisser d'abord 3 temps, laissez-vous faire, écoutez votre corps !

La relaxation des yeux

De par votre métier, votre visage est exposé toute la journée aux regards extérieurs : inconsciemment, vous voulez maîtriser votre image et vous vous fabriquez un masque que vous pouvez avoir du mal à quitter. Quant à vos yeux, ils sont sans cesse sollicités et demandent encore plus d'énergie pour fonctionner correctement dans les moments de fatigue. Le travail sur ordinateur, les nouveaux tableaux numériques amplifient ce phénomène. Pour faciliter une pensée claire, pour rester concentré, ce chemin doux est parfait !

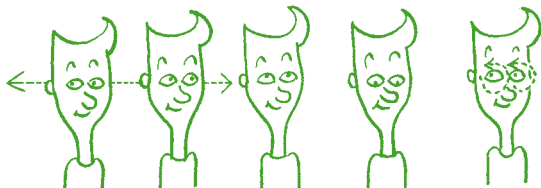
À faire dès que vous sentez des picotements dans les yeux et que votre front est hypertendu.

1 Doucement, frottez vos deux paumes l'une contre l'autre. Elles deviennent chaudes. Posez les coudes sur le bureau et vos mains chaudes sur les yeux sans appuyer. Appréciez cet instant. Puis ouvrez et fermez les yeux plusieurs fois comme le ferait un hibou, étonné !

Les crispations, les tensions liées à la prise de parole plusieurs heures durant, la lumière forte des néons des salles de classe... autant d'éléments du quotidien qui pèsent sur votre visage autant que sur vos épaules !

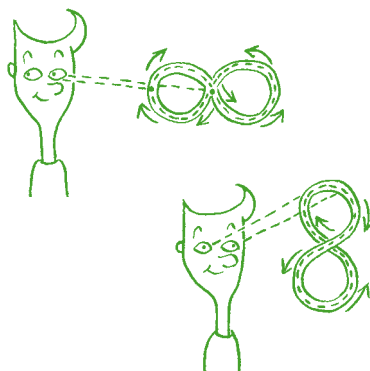


2 Maintenant, commencez un balayage régulier et lent de la droite vers la gauche, les deux yeux ensemble. Gardez bien une ligne horizontale. Ensuite, faites un balayage du haut vers le bas. Tournez les deux yeux ensemble pour décrire un cercle dans un sens puis dans un autre. Associé à une pensée ou une émotion que vous jugez désagréable, cet exercice va apaiser votre esprit.

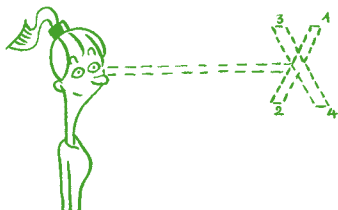


3 Dessinez avec vos yeux un 8 horizontal. Comme repère, prenez un point fixe imaginaire à 1,50 mètre de vous, à hauteur du regard. Partez les deux yeux ensemble vers la droite. Formez un arrondi en amenant ensuite votre regard en bas à droite, puis remontez vers le centre de la vision pour former une autre boucle complète vers le côté gauche de votre vision. Faites 3 boucles doucement dans ce sens. Puis en marquant un arrêt au centre, faites une boucle en commençant cette fois par le côté bas gauche de votre vision. Cet exercice aide particulièrement à la concentration.

4 Quand vous serez bien en place dans cet enchaînement, faites des 8 verticaux. Soyez attentif à faire des boucles très larges et très rondes à chaque fois et dans les deux sens.



5 Pour s'ancrer dans l'instant présent, dessinez avec vos yeux la lettre X, à 1,50 mètre devant vous, à hauteur de regard. Commencez en haut à droite du X puis en haut à gauche. Faites ce dessin plusieurs fois, et stabilisez l'image quelques secondes.



Le massage du visage et de la tête

Rester naturel face aux autres, et en particulier face aux élèves, vous donne plus de poids. Il est donc important de savoir détendre votre visage. C'est aussi ce qui va vous aider à lui donner de l'intensité, quand vous aurez besoin de paraître plus sévère ou plus déterminé ! De même, pour changer d'expression, il faut que les muscles du visage soient détendus. Voici plusieurs moyens pour y parvenir.

1 Avec tous les doigts des deux mains tendus, partez du centre du front, lissez la peau en appuyant et en dirigeant vos doigts vers les oreilles.



2 Ensuite étirez doucement par petits à-coups les contours de vos oreilles. Insistez bien sur les lobes que vous pouvez étirer très doucement mais à fond. Malaxez-les quelques instants.



3 Avec vos index, massez-vous derrière les oreilles plusieurs fois et descendez le long de la mâchoire que vous allez presser entre vos pouces et index jusqu'à la pointe du menton.



4 Massez vos joues avec le bout des doigts, en allant d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre et en étirant bien les muscles du visage.



5 Continuez à masser en plaçant vos deux index sur le point situé entre le haut de la mâchoire et le bas de l'oreille. Agrandissez le cercle pour aller masser le haut des pommettes, jusque sous l'orbite de l'œil.



6 Glissez vos deux pouces dans les cavités naturelles situées en haut de la nuque et massez ces deux points en inclinant et redressant la tête. Puis, par pressions successives, massez du bout des doigts les côtés des cervicales en montant et en descendant.



7 Posez en même temps tous les doigts des deux mains sur le sommet du crâne et « shampooinez ». Appuyez ensuite par intermittence sur tout le crâne.



8 Ratissez votre crâne avec vos dix doigts, en partant du front vers la nuque. Tirez légèrement, par touffes, toute la surface de vos cheveux.



9 En haut du front et au centre, à la lisière des cheveux, vous avez un point important à masser en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis un autre au milieu du front.



10 Terminez en massant le long des arêtes du nez et lissez-vous le dessus des lèvres avec les index et majeurs.



11 Chauffez les paumes de vos mains et, juste avec la chaleur mais sans toucher, « dégagez » votre visage en partant du centre vers les côtés (comme un livre qui s'ouvre !).



La relaxation d'urgence

Préparé ou non, vous pouvez vous sentir agressé, fébrile, hypersensible, surtout à la fin de la journée quand la fatigue s'installe. Voici des points d'équilibre énergétique à appliquer en cas de brusque perte de tonus ou de coup émotionnel (comme un affrontement verbal). Le massage des mains permet notamment de faire le lien avec d'autres parties du corps.

1 Commencez par un massage de la paume gauche. Massez par pressions successives le métacarpien de l'index avec le pouce et l'index de l'autre main, en direction du poignet. Cette zone est une sphère émotionnelle importante du poumon et du thorax.



2 Pincez par pressions successives la cavité naturelle formée de peau entre le pouce et l'index. Il s'agit cette fois d'une zone de détente intestinale.



3 Retournez la main « travaillée » et massez le centre du coussinet placé sous le pouce (surrénales) puis, en-dessous, massez un large cercle du poignet jusqu'au creux de la main (reins). Remontez un peu pour masser toute la zone juste avant le départ du pouce (cœur).



4 Massez spécifiquement le centre de la main (estomac), insistez sur un point situé sous le premier coussinet, avant votre index (plexus solaire).



5 Massez la main à la lisière des coussinets des cinq doigts, puis les coussinets eux-mêmes (diaphragme et poumons).



6 Terminez par des pressions successives sur les dernières phalanges de chaque doigt, massez tous les côtés. En finissant, appuyez bien à l'extrémité de chaque doigt (tête, cerveau, sinus).



L'estomac, le cœur et les poumons encaissent souvent les chocs émotionnels. Apprenez à fluidifier leur impact par ces pratiques simples, tout au long de votre journée. Vous serez d'autant plus « assuré & bien en place dans l'univers de l'école.

7 En haut du thorax, sous le larynx, en appui sur la cavité osseuse, appuyez par touches successives (défenses immunitaires).



8 Au centre de la poitrine, en ligne droite, vous allez trouver des petites cavités naturelles, massez-les successivement (cœur, poumons).



9 Au niveau du plexus solaire et en direction du nombril, vous avez plusieurs petits creux : massez-les (plexus solaire, sangle abdominale, estomac).



10 Avec deux doigts de chaque côté du nombril, massez par pressions successives.



11 Avec vos deux paumes à plat, massez tout le ventre en triangle, en commençant sous le plexus solaire, puis en direction de la hanche gauche, de la hanche droite, puis retour sous le plexus. Faites cela doucement, plusieurs fois.



12 Assis, massez vos cuisses avec vos paumes en direction des genoux. Puis pincez légèrement avec le pouce et l'index autour de la cuisse en remontant vers les hanches.



13 Massez le creux des alvéoles des genoux avec les pouces et les majeurs.



14 Massez en suivant les gouttières naturelles situées de chaque côté des tibias et des péronés, jusqu'aux chevilles. Effectuez des pressions successives du pouce derrière chaque mollet.



15 Terminez en positionnant un talon en l'air et orteils pliés, faites pivoter le talon à droite et à gauche. Changez de pied.



Les petits gestes au quotidien

Voici une liste de gestes de « mieux-être » très simples à réaliser. En les exécutant consciemment, vous allez en amplifier les effets.

- Ces quelques exercices vont alléger les muscles faciaux.

1 Positionnez l'extrémité de vos index dans la cavité naturelle entre le nez et l'œil et massez d'une manière circulaire ces deux points.



2 Continuez en soulignant toute l'orbite de chaque œil.



3 Passez vos index, par pression et relâchement, sur toute l'arcade sourcilière.



4 Massez en descendant chaque arête du nez, passez les doigts au-dessus des lèvres et finissez en tamponnant le menton par petits à-coups.



5 En partant du haut des pommettes avec tous les doigts, tirez la peau en l'abaissant (faites bien l'arrondi des pommettes) en direction du menton.



6 Massez vos tempes doucement par gestes circulaires.

• Ces exercices permettent d'agir immédiatement sur la fatigue du visage.

1 Agrandissez progressivement votre sourire et finissez la bouche démesurément ouverte, les yeux bien écarquillés, les joues bien gonflées ! C'est un très bon antirides et antistress ! Répétez cela plusieurs fois.



2 Commencez par étirer tout le contour de chaque oreille, puis volontairement, bâillez plusieurs fois !

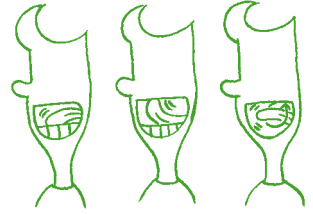


3 Terminez en remontant les joues du bout des doigts en faisant des cercles.



- Quand vous sentez votre mâchoire crispée, c'est que les muscles sont tendus. Alors détendez-les !

La bouche fermée, amenez plusieurs fois le bout de votre langue sur les dents du bas, puis sur le voile du palais quelques instants. Faites tourner la langue dans votre bouche plusieurs fois.

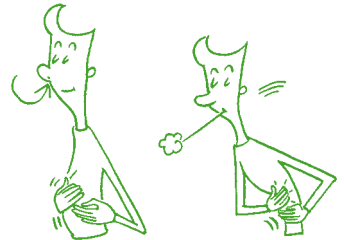


- L'anxiété se nourrit souvent du souvenir d'une perturbation qui, par effet domino (type contagion d'une rumeur), peut devenir récurrente. Elle peut aussi venir de la fatigue et du stress accumulé, elle peut bloquer le diaphragme et tendre l'abdomen.

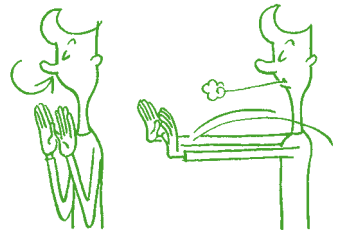
1 Chauffez vos deux paumes de main en les frottant. Posez une paume sur le plexus solaire, l'autre juste au-dessus du nombril. Fermez les yeux quelques instants.



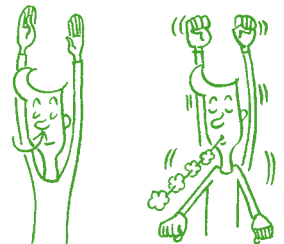
2 Chauffez de nouveau vos mains, et posez-les directement à plat sur votre ventre. Inspirez par le nez en sortant le ventre, soufflez par la bouche tout doucement en pliant votre buste afin de rentrer le ventre au maximum. Imaginez-vous en train d'expulser votre tension intérieure. Faites cela 3 fois.



3 En inspirant par le nez, positionnez vos bras pliés sur les côtés du corps, paumes tournées vers des murs imaginaires. Soufflez par saccades en les poussant et en opposant une résistance.



4 Levez les bras au-dessus de la tête en inspirant, puis fermez les poings et soufflez doucement en tendant tous les muscles des bras et en les rabaisant doucement (opposez une résistance).



• Votre nuque peut vous faire souffrir, surtout si l'ambiance du cours est mauvaise. Au sens propre, « vous en avez plein le dos » ! Voici un chemin simple pour vous remettre d'aplomb.

1 Les coudes posés sur votre bureau, vous êtes légèrement penché en avant. Inspirez en sortant le ventre, posez vos mains derrière la tête, et en soufflant, tirez votre tête en arrière en la retenant avec vos mains. Tenez quelques secondes et relâchez tout.



2 Maintenant, posez votre main sur l'oreille opposée, coude plié, tout en inspirant. Soufflez en poussant délicatement la tête avec la main en direction de l'épaule. Changez de côté.



3 Pour terminer, vos mains sont posées à plat sur les genoux. Levez votre bras droit en le dépliant paume vers le ciel, doigts orientés au-dessus de la tête en inspirant. Étirez bien le côté droit du dos. Faites de même de l'autre côté. Faites un cycle complet de 5 ou 7 fois.



• Avec la souris d'ordinateur ou en écrivant au tableau, vos poignets ou articulations de la main vous font souffrir. Voici comment remédier à cela.

1 Tournez votre pouce et index de la main gauche tout autour du poignet droit, pour le chauffer.



2 Coude posé sur le bureau, paume de la main ouverte face à vous, pincez votre pouce avec chaque doigt.



3 Coude sur le bureau, le dessus de la main droite face à vous, pliez le poignet, effectuez le dessin d'un 8 horizontal délicatement, ne forcez pas, mais essayez de dessiner ce 8 le plus large possible. Faites le mouvement dans l'autre sens, mais sans décoller le coude !



4 Terminez en faisant les « griffes du tigre ». Coude droit sur le bureau, doucement vous serrez vos doigts en forme de griffe, puis vous allez fermer le poing complètement. Il est important ici que vous sentiez dès le départ tous les muscles de l'avant-bras et que vous serriez avec force. Changez de main.



• Enfin, assouplissez votre dos et détendez vos épaules.

1 Posez votre tête sur un côté du bureau. Laissez tomber vos bras ballants vers le sol et respirez doucement une minute à votre rythme. Changez de profil et recommencez.



2 Maintenant, posez votre front sur vos bras pliés sur le bureau. Concentrez-vous en inspirant par le ventre et en le faisant bien ressortir. Vous devez sentir le bas de votre dos s'arrondir et vos lombaires se détendre en s'étirant.

