

Assis(e) confortablement, dos appuyé: détente de tout le corps, en 5 parties (systèmes) :

- 1) Fermer les yeux, porter attention à sa respiration et le ventre qui se gonfle et se dégonfle doucement, régulièrement
 - relâcher la 1ère partie = tête (crâne, cerveau, visage, surtout mâchoires);
 - Inspiration complète (*) puis rétention en portant son attention au point sur le *front entre les 2 yeux*, puis expiration profonde. Ensuite,
 - relâcher la 2ème partie = cou, épaules, bras-mains ;
 - Inspiration puis rétention en portant son attention au point à la *base du cou devant*, puis expiration profonde. Ensuite,
 - relâcher la 3ème partie = thorax, haut du dos, Inspiration puis rétention en portant son attention au point sur le *sternum*, puis expiration profonde Ensuite,
 - relâcher la 4ème partie = sangle abdominale, bas du dos; Inspiration puis rétention en portant son attention sur le *plexus solaire*, entre sternum et nombril, puis expiration profonde. Ensuite,
 - relâcher la 5ème partie = bassin, bas-ventre, jambes, pieds; Inspiration puis rétention en portant son attention sur point *entre nombril et pubis*, puis expiration profonde. Ensuite,
 - relâcher la 6ème partie = tout le corps; Inspiration puis rétention en portant son attention sur le *nombril*, puis expiration profonde. Ensuite,
- 2) Dos décollé du dossier, mains sur les cuisses : inspirer et expirer profondément et intégrer vécu positif
 - Se visualiser dans une situation vécue, avec sensations positives, bien s'en imprégner
Activation des trois qualités: Confiance harmonie et espoir
 - Le transposer dans une situation à venir, avec les sensations positives vécues et qualités nécessaires à réussite
 - Reprise, en prenant son temps: remobiliser tonus musculaire (bouger et s'étirer) et retrouver vigilance (prendre conscience de l'endroit où vous êtes), avant d'ouvrir les yeux.

« Porter attention » = faire abstraction de tout le reste et se concentrer, se focaliser dessus, en accueillant simplement toutes les manifestations de vie, sensations dans notre corps à ce moment-là (sans analyser ou juger ce qui est perçu).

(*) Peut se faire sans rétention d'air, en respiration libre

Fiche pratique – séance en position couchée

Allongé(e) sur le dos, avec coussin sous les genoux, on relâche tous les muscles de la tête aux pieds, ...et on se détend complètement :

En état de relaxation, visualiser une image de détente (paysage, objet, ou musique, odeur, etc... quelque chose d'agréable pour la personne)

Reprise: avec un retour lent à situation d'éveil et reprise tonus musculaire habituel et vigilance avant d'ouvrir les yeux.

Tu t'installes allongé confortablement (ou assis) et tu fermes les yeux. ...

Quelques respirations abdominales profondes : expirer-souffler lentement et profondément en creusant légèrement le ventre / inspirer en gonflant le ventre.

Si des bruits extérieurs te parviennent, tu décides qu'ils ne te gênent pas; au contraire, ils participent à ton relâchement, tu laisses aller, relax.

Retour à ta respiration automatique, calme et régulière.

Puis tu relâches

- cerveau : tu laisses venir et passer toutes les pensées, les images qui se présentent, sans les retenir... (= pause 2 - 3 ")
- relâche front, paupières, muscles autour des yeux, tempes, joues (extérieur et intérieur) desserre mâchoires...
- si phénomène de salivation ou autre apparaissent - tu laisses aller
- détente muscles nuque, cou ...
- épaules, tu les laisses tomber ou aller sur matelas (comme si s'enfonçaient doucement) ...
- relâche muscles bras, coudes, avant-bras, poignets, mains jusqu'au bout des doigts

Tu sens la détente gagner tout ton corps, puis

détente cage thoracique – respiration calme et régulière... puis

détente paroi abdominale, se propage dans tout le ventre et les viscères région digestive (organes qui s'y trouvent), bas ventre bassin...

tu es calme et détendu(e)

cette détente descend le long de la colonne vertébrale et tu relâches tous les muscles qui s'y attachent et tous les organes profonds ...

Puis détente des muscles des cuisses, genoux, mollets, chevilles, pieds jusqu'aux doigts de pied ...

Détente dans tout ton corps...

Tu te laisses aller dans cet état de détente, (sans tension inutile), relax

Tu laisses venir l'image d'un endroit agréable, réel ou imaginaire, peu importe...

Tu visualises tous les éléments que comporte cette image, peut-être odeurs, sons, couleurs, toutes les sensations de bien-être et de calme que tu ressens

Je te laisse le temps de les vivre...

Tu t'imprègnes bien de toutes les sensations agréables

Quand tu auras pleinement vécu cette détente, tu laisses cette image dans un coin et tu pourras l'utiliser quand tu en auras besoin.

Reprise

Objectifs :

- Meilleure oxygénation de l'organisme
- Récupération-détente (respiration lente et profonde)
- Meilleure gestion des émotions
- Bonne circulation sanguine dans la zone abdominale
- Chauffage corporel (échauffement respiratoire : respiration abdominale lente puis de + en + rapide)
- Travail sur d'éventuelles zones de blocage
- Dynamiser: temps d'inspiration long - temps d'expiration bref et intense
- (ex : 6 sec – 1 sec - 3 sec, ou 4 sec – 1 sec - 2 sec)
- Relaxer : au contraire, temps d'expiration plus long que temps d'inspiration

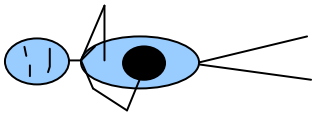
Consignes :

- au repos, Inspirer par le nez, expirer par la bouche
- Axe du corps droit pour les exercices assis et debout
- Réaliser l'exercice le plus possible en souplesse, sans forcer le mouvement

Attention, la tête peut tourner (apport + important d'O₂).

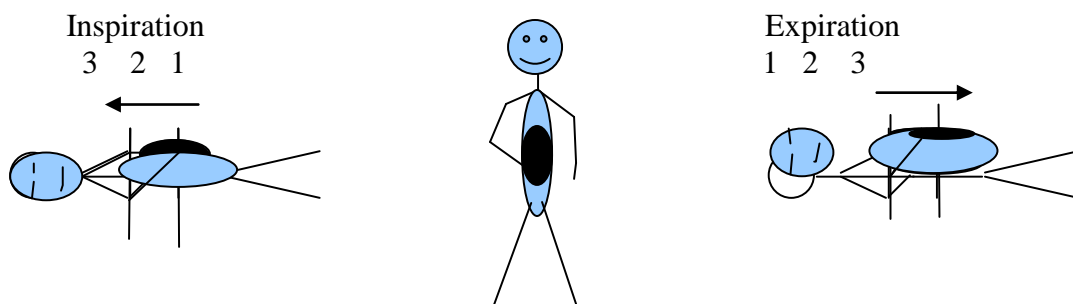
Comme tout entraînement, un certain nombre de répétitions est nécessaire avant d'assimiler

1 - La respiration abdominale (RAP) position allongée, assis(e) ou debout



Ex: allongé(e) : 1 main sur le thorax et 1 main sur l'abdomen, gonfler le ventre (le thorax ne bouge pas) à l'inspir, puis creuser le ventre à l'expir (les mains permettent de sentir le mouvement).

2 - La respiration complète (RC) position allongée, assis(e) ou debout



Vider à fond les poumons, puis inspirer en gonflant le ventre (1), puis la poitrine (2) puis les épaules en ouvrant au max la cage thoracique(3), tout en gardant le ventre gonflé.

Expirer lentement en baissant épaules (1), puis rentrer thorax(2) et creuser le ventre en dernier(3).

Exemples d'exercices

- Au réveil: allongé(e) ou assis(e), resp.dynamique (RAP ou RC) 5 à 6 fois de suite
- plusieurs fois au quotidien, assis(e) ou debout : faire quelques respirations
- En situation de stress, en insistant sur l'expiration lente et profonde
- A l'entraînement ou en compétition,
 - à l'échauffement et juste avant début séance ou compétition: Chauffage corporel
 - pendant les phases de récupération (RAP ou RC relax)

- avant de commencer compétition (RAP ou RC dynamique selon besoin)
- en cas d'hyper ventilation: quelques RA en commençant par expiration longue.
- En situation de stress, en insistant sur l'expiration lente et profonde
- avec les étirements : RAP relax
- Au coucher 10 à 20 fois, assis(e) ou allongé(e), relax (jambes relevées pour drainage)

Pourquoi	Exercice	Quand
<ul style="list-style-type: none"> - amélioration des capacités respiratoires, asthme <p>Action sur SN parasympathique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Récupération , régénération - régulation des tensions, relâchement dans l'effort <ul style="list-style-type: none"> - régulation du sommeil, 	<ul style="list-style-type: none"> - travail respiratoire (voir fiche respiration) <ul style="list-style-type: none"> - Respiration relaxante - relaxation musculaire et baisse vigilance <ul style="list-style-type: none"> - tension – détente (contraction max.de tous les muscles puis relâchement) 	<ul style="list-style-type: none"> - au quotidien <ul style="list-style-type: none"> - Etirements et retour au calme après un entraînement intensif - temps de récupération, - état de tension, avant effort <ul style="list-style-type: none"> - au coucher
<p>Changer des schémas, se programmer positivement</p> <ul style="list-style-type: none"> - préparation à l'objectif, recentrage, - perte de moyens en compétition - écart entre consigne et mise en pratique - écart entre ce qui est ressenti et réalisé , - appréhension (/ hauteur de barre, course d'élan, rotation, souffrance) - blessure (pour mémoire du corps et ne pas perdre l'acquis) - Peur / adversaire, pression, peur de l'enjeu, perte de confiance... 	<ul style="list-style-type: none"> - (détente 20" à 5') + visualisation 	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement ou en dehors - échauffement ou juste avant exercice - après un entraînement bien réussi - à la place de l'entraînement
<ul style="list-style-type: none"> - Dynamisation <ul style="list-style-type: none"> - Concentration et travail sur le schéma corporel, 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration dynamisante - chauffage corporel <ul style="list-style-type: none"> - Relaxation dynamique (debout) - Relaxation dynamique et/ou détente + visualisation - - visualisation d'images en situation avec vécu de sensations positives et nécessaires à la réalisation (engagement, puissance, confiance en soi, détermination par rapport à ses objectifs, ... 	<ul style="list-style-type: none"> - d'abord lors des entraînements puis à l'échauffement d'une compétition - t° froid <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - entre 2 exercices

