

## Séance 4

**Thème :** Relaxation de Schultz (imagerie mentale du système nerveux central vers les périphéries)

### **Présentation de la séance :**

Aujourd'hui, vous allez découvrir un autre type de relaxation. C'est la relaxation de Schultz, c'est le nom de la personne qui a inventé cette autre technique. Vous allez prendre conscience de vos sensations internes et corporelles. C'est une méthode d'auto-concentration c'est-à-dire qui vous permet de vous concentrer sur vous-même. Cette méthode vous permet de relâcher l'esprit et le corps.

### **Récapitulatif des exercices de la séance :**

- Échauffement (10-15')
- Exercice de mentalisation de certaines parties du corps (15')
- Relaxation de Schultz (20')
- Questionnement (5')

### **Echauffement (10-15')**

#### Echauffement articulaire :

Déverrouillage articulaire de la tête jusqu'aux pieds.

#### Echauffement musculaire :

- Se déplacer partout dans l'espace en marchant (varier les vitesses de déplacements, avant-arrière, sur le côté, à cloche-pied, pas chassés, pointes de pieds et talons...)
- Sauter pieds joints à chaque claquement dans les mains
- S'accroupir de façon dynamique quand je claques deux fois dans les mains
- Dès que je dis une partie du corps, les élèves devront toucher le sol avec cette partie du corps

**Exercice 1 :** Exercice de mentalisation de certaines parties du corps

**Consignes :** Debout, vous allez fermer les yeux et vous concentrer sur ce que vous ressentez au niveau de la tête pour commencer. Dans un deuxième temps, concentrez-vous sur votre ventre et sur vos sensations, et enfin sur vos pieds. Demander pour chaque partie ce qu'ils ressentent (les appuis contre le sol, sensation de chaud/froid, air sur la peau, fluides intracorporel).

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variab les difficila trices	Maté riel	Temps	Nom bre de répét ition
- se concentrer sur les quatre parties du corps en particulier - savoir exprimer ses sensations corporelles - mentaliser son corps	- Debout, statique, les yeux fermés, demander s'ils visualisent le fait que la tête soit lourde et appuie vers le sol. Sentir ses cheveux tomber vers le sol ou raide sur la tête, ressentez les sensations sur votre visage, sur vos joues, de l'air autour de leur corps. Que ressentez-vous ? - Concentrez-vous sur votre dos. Sentez les tensions qui peuvent être dans votre dos - Puis se concentrer sur le ventre qui peut faire du bruit et des sensations étranges à l'intérieur. Que ressentez-vous ? - Se concentrer sur ses pieds et la voûte plantaire qui appuient sur le sol, insister sur les sensations internes, des picotements, vibrations, fourmillement. Que ressentez-vous ? - Sentir de façon global une certaine chaleur à l'intérieur du corps, une traction vers le sol, le corps lourd et une chaleur musculaire - Questionnements sur leur sensation une fois l'exercice finit, savoir s'ils ont bien compris ce qu'était la mentalisation	Se mettre en cercle et se diriger vers l'extérieur pour se mettre dos aux autres camarades			15' 30" secondes par partie + 5' de questions	0

**Compétences :**

- Être attentif et concentrer sur son corps
- Rester silencieux, calme et immobile
- Visualiser son corps de façon mentale
- Améliorer sa proprioception

**Exercice 2 :** Relaxation de Schultz

**Consignes :** Vous pouvez vous allonger sur le dos pendant environ, vous allez fermer vos yeux et vous concentrer sur ce que vous ressentez au niveau de la tête, du dos, du ventre, des bras, des avant-bras, des mains, des cuisses, des mollets puis des pieds.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> <li>- se concentrer sur les différentes parties de son corps</li> <li>- savoir exprimer ses sensations corporelles</li> <li>- mentaliser son corps</li> <li>-atteindre un état de détente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coucher, les yeux fermés, demander de se concentrer sur sa tête. Sentir qu'elle est lourde et qu'elle s'enfonce dans le sol</li> <li>- Visualiser les différentes parties du dos, muscles, os, tendons... Se concentrer sur toute la surface du dos en contact avec le tapis qui enveloppe toute la surface du dos</li> <li>- Se concentrer sur son ventre qui se gonfle et se dégonfle lors de la respiration</li> <li>- Se concentrer sur ses bras et leurs appuis sur le sol qui s'enfoncent, ressentez la chaleur musculaire</li> <li>- Se concentrer sur ses avant-bras, sentir la lourdeur des bras vers le sol, chaleur musculaire</li> <li>- Se concentrer sur les mains, chaque phalange et votre paume de main contre le sol</li> <li>- Se concentrer sur la lourdeur et la chaleur musculaire de vos cuisses, sentez vos ischios-jambiers en contact avec le sol, ce sont</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ajouter des consignes pour sentir les sensations corporelles</li> <li>-proposer de leur faire en position assise s'il y a des réfractaires</li> <li>-abaisser la luminosité de la pièce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuer les consignes de mentalisation et insister sur les ressentis musculaires et la chaleur corporelle</li> </ul>	tapis	20'	0

<p>les muscles qui sont à l'arrière de vos cuisses</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se concentrer sur la lourdeur et la chaleur musculaire de vos mollets dont les muscles touchent le sol et s'enfoncent petit à petit</li><li>- Se concentrer sur ses pieds et les ressentis avec l'air extérieur, insister sur les sensations internes (picotement, fourmillement et vibration)</li><li>- Finir par 2 minutes de relaxation en étant attentif à son corps entier, attentif à la chaleur corporel et musculaire</li><li>- Sortir doucement de la relaxation en ouvrant les yeux et en remobilisant doucement les muscles et se lever doucement dans le calme</li></ul>					
---	--	--	--	--	--

Compétences :

- Etre à l'écoute et attentif sur les consignes
- Etre concentré sur son corps
- Rester silencieux, calme et immobile
- Visualiser son corps de façon mentale
- Améliorer sa proprioception