

**Catégorie :** **Massages et relaxation****Qui ? :** G **titre :****LOURD ET FRAIS****Objectifs :** Se détendre - lâcher prise

Déroulement : Les participants sont allongés sur le sol avec tapis de sorte à ce qu'ils n'aient pas froid. Le meneur leur propose de s'allonger dans une position la plus agréable possible. Puis il les invite à fermer les yeux. Il passe ensuite en revue toutes les parties du corps (la tête, la nuque, le cou, les épaules, le dos, la poitrine, le bras droit, le bras gauche, le ventre, les reins, le bassin, le sexe, jambe droite puis gauche...) Pour chaque partie il invite les participants à prendre conscience de tous les points d'appui de celle-ci avec le sol. Puis il les invite à sentir comme ces parties du corps sont lourdes et peuvent s'enfoncer dans le sol (dans le tapis)... Très, très lourdes, si lourdes qu'on ne les sent plus... Lorsque toutes les parties du corps ont été énumérées dans un sens, on reprend dans l'autre sens pour reprendre contact avec elles très progressivement et ramener les participants à un état de veille conscient. Il se peut que des participants s'endorment durant l'exercice. Ce n'est pas grave....

Variante : -**Conseils :** -**Catégorie :** **Massages et relaxation****Qui ? :** G **titre :****VOYAGE DANS LE COSMOS****Objectifs :** Se détendre - lâcher prise

Déroulement : Les participants sont allongés (même conditions que dans l'exercice « Je suis lourd et je le front frais »). Le meneur invite les participants à visualiser leur corps au repos et détendu en se plaçant juste au-dessus de leur corps, puis à visualiser toutes les personnes qui sont dans la salle, puis à s'élever encore pour visualiser la salle, comme si ils montaient tout doucement à bord d'une montgolfière. Puis ils visualisent le pâté de maisons dans lequel se trouve la salle, puis le quartier, puis la ville, puis le département, la région, le pays, le continent, s'élevant de plus en plus haut puis ils visualisent la terre et se sentent en situation d'apesanteur, très détendus ils ne sentent plus leur corps... Le meneur peut les laisser quelques instants dans l'espace (le cosmos) puis on fait délicatement le chemin en sens inverse, étape par étape, pour reprendre un état de conscience actif.

Variante : -**Conseils :** -**Catégorie :** **Massages et relaxation****Qui ? :** 2/2 **titre :****L'UN SUR L'AUTRE****Objectifs :** Se détendre - Faire confiance - Briser les barrières - surprendre

Déroulement : En binôme, un participant se met à plat ventre dans une position détendue. L'autre se place sur lui exactement dans la même position sur le dos. Délicatement de sorte à ne pas faire mal à celui qui se trouve en dessous. Une fois les deux participants l'un sur l'autre, ils doivent se détendre et se laisser aller à la relaxation. Pour vérifier qu'ils sont bien détendus, le meneur peut prendre les jambes de celui qui se trouve au-dessus et faire un petit mouvement de balancier de la droite vers la gauche. On vérifiera que le partenaire du dessous bouge en même temps sans faire le moindre effort. Inverser ensuite les rôles, puisque le participant du dessous doit se sentir très léger à la fin de l'exercice, d'où l'intérêt de ne pas inverser tout de suite.





Catégorie : **Massages et relaxation**

Qui ? : 2/2

titre :

MASSAGE

Objectifs : Se détendre - Faire confiance - Briser les barrières - contact et touché entre partenaires

Déroulement : En binôme : plutôt que d'un réel massage il s'agit d'une apposition des mains avec de légères pressions : commencer par exercer quelques pressions sur la nuque autour de la colonne vertébrale de votre partenaire. Suivez ensuite la colonne vertébrale en exerçant quelques pressions circulaires jusque dans le bas des reins de manière lente. Remonter ensuite de la même façon. Appliquez vos mains sur les épaules de votre partenaire et par une légère pression imprimez des mouvements circulaires. Avec le plat des mains, prolonger ces mouvements circulaires sur les omoplates et dans le dos jusque dans le bas des reins également. Revenez ensuite à l'épaule et dans vos mains saisissez le bras de votre partenaire est appliquée de simples pressions en descendant le long du bras lentement, jusqu'à la main. Prenez ensuite chaque doigt et massez-les lentement du haut vers le bas en appliquant également quelques pressions. Votre partenaire doit être en position zéro, c'est-à-dire les pieds autant écartés que les épaules. Faites de même avec le second bras. Si l'exercice est bien exécuté, votre partenaire doit avoir la sensation d'avoir un bras plus long que l'autre. Pour terminer, poser vos mains sur les omoplates et les épaules de votre partenaire puis imprimez assez rapidement un mouvement vers le bas jusqu'aux chevilles - Renouvelez 3 à 4 fois. Le massage est terminé. Le masseur devient le massé.

Variante : -

Conseils : -

