

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.



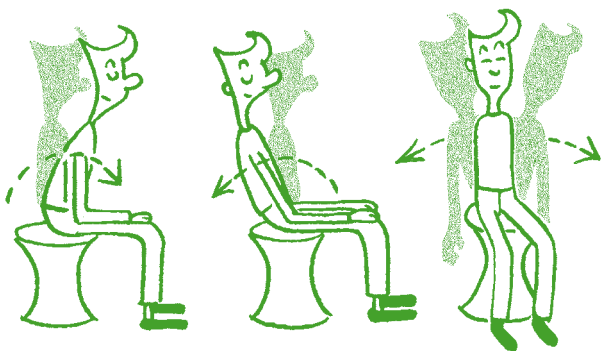
2 Levez un pied et faites-le tourner en cercle vers le côté droit, puis le côté gauche, plusieurs fois et doucement. Vous devez sentir la cheville se détendre. Changez de pied.



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.

