

RELAXATION LA POUPÉE DE CHIFFON



Objectifs

Chercher une décontraction musculaire maximale.

Etablir une relation de confiance avec son partenaire.

Déroulement

Un élève est allongé sur le dos, détendu, lourd.

Un autre se tient à genoux à côté de lui.

L'élève à genoux manipule le corps de son partenaire : chevilles, orteils, genoux, doigts, poignets, mains, coudes, épaules.

L'élève allongé doit se laisser faire, lâcher prise, être le plus mou et le plus lourd possible.

Pour terminer, le « manipulateur » saisit les poignets de la « poupée » et les soulève en lui étirant les bras vers le haut, sans décoller le dos, puis lui « ballote » les bras pour détendre les épaules, les déplacer et les reposer.

On intervertit ensuite les rôles.

Variables

Effectuer l'exercice les yeux fermés pour la « poupée ».

Faire appel à l'image du pantin articulé, mû par des ficelles.

Introduire une musique douce de fond.

Réaliser les mêmes actions assis (au sol ou sur une chaise) ou debout.

