

## Réveiller mon corps de la tête aux pieds !



### **PREAMBULE**

**Nos pieds, nos mains, notre visage, nos yeux... avec ces parcours de relaxation et de détente, Aline VANTZ (Responsable Prévention Promotion de la Santé – Mutualité Française Pays de la Loire) vous invite à consacrer un peu de temps et d'attention à ces parties du corps trop souvent négligées et qui pourtant, une fois stimulées, vous le rendront bien.**

Ce travail est un travail de réveil et de prise de conscience du corps. Il est basé sur l'expérimentation et la découverte. Chacun fait le mouvement par lui-même à son rythme et selon ses propres possibilités.

La majorité des mouvements commencent toujours du côté droit du corps. Prenez le temps d'une comparaison systématique entre votre côté droit du corps travaillé et votre côté gauche encore inexploré.

L'action du côté gauche est à faire ensuite de la même façon.

L'ensemble des mouvements proposés peuvent être réalisés les uns après les autres ou bien isolément, selon vos besoins du moment.

Avant de vous lancer, lisez une fois l'ensemble des propositions. Au besoin, familiarisez-vous avec certains termes employés. Ce travail de réveil du corps se pratique en **position ASSISE**.

Commencez par trouver une posture confortable dans un espace chaud si possible.

## Si vous vous apprêtez à transmettre ces mouvements à quelqu'un :

- Soyez-vous même dans un état calme.
- Faites-le sous forme de propositions et sans caractère de réussite
- Soyez patient. Etape par étape, laissez les personnes trouver leur solution pour effectuer le mouvement que vous proposez.
- Appuyez-vous sur votre expérience, et employer les mots qui vous conviennent
- Laissez des silences, il faut du temps pour écouter le corps
- Après l'ensemble des mouvements réalisés, inviter la personne à s'exprimer sur ce temps du corps !



## PRESENT A SOL...

Les mains posées sur vos cuisses, paumes tournées vers le haut, vos épaules sont relâchées... vos pieds bien posés au sol :

- Quels sont les points de contacts de votre corps avec la chaise ?
- Comment sont posés vos PIEDS sur le sol... l'un par rapport à l'autre ?
- Est-ce que vos orteils touchent le sol ? Combien touchent le sol ? et vos talons ?
- Comment êtes-vous assis ? Plutôt en avant de la chaise ? Plutôt sur la droite ou sur la gauche ?
- Comment posez-vous votre DOS ? Quelles sont les parties qui touchent et celles qui ne touchent pas la chaise ?
- **Comment vous sentez-vous ?**



Aline VANTZ – [aline.vantz@mfpl.fr](mailto:aline.vantz@mfpl.fr)

Responsable projet Prévention Promotion de la Santé – MFPL  
Enseignante de Tai Chi – Diplômée de l'Ecole de la Voie Intérieur





**Etape 1 :** Assis, commencez par passer votre **MAIN** dans votre **COU** ...

**Etape 2 :** Essayez de sentir les petites bosses de votre **NUQUE**... Combien en trouvez-vous ?

**Etape 3 :** Faites quelques rotations du **COU**...plusieurs fois dans un sens, plusieurs fois dans l'autre sens... sentez l'amplitude de votre mouvement.

**Etape 4 :** Desserrer vos **MACHOIRES** et laisser votre langue large dans votre **BOUCHE** ...

**Etape 5 :** Saisissez à pleine main la peau mais aussi les muscles de votre **NUQUE** et en même temps réalisez les mouvements suivants :

- De **HAUT** en **BAS** : comme si vous disiez "Oui"
- De **DROITE** à **GAUCHE** : comme si vous disiez "Non"
- Des **CERCLES**
- 

**Etape 6 :** A nouveau tournez la **TETE** à droite, puis à gauche...appréciez la nouvelle amplitude du mouvement.



**Etape 1 :** Faites connaissance avec l'une de vos **EPAULES** ...découvrez les zones de muscles, les zones plus dures composées d'os... Sentez l'articulation entre le **BRAS** et le rond de **l'EPAULE**...

**Etape 2 :** Posez votre **MAIN** gauche sur votre **EPAULE** droite (à même la peau si possible). Pas sur l'extrémité de l'épaule mais bien au milieu entre l'extrémité et la naissance du **COU**.

Saisissez à pleine main votre **TRAPEZE** (muscle plat au niveau des omoplates) à droite...

**Etape 3 :** Laissez pendre votre **BRAS** droit, puis :

- Haussez **l'EPAULE** à petits coups légers...
- Faites tourner **l'EPAULE** très lentement d'avant en arrière comme pour dessiner des cercles parfaits avec l'arrondi de **l'EPAULE**
- Refaites cela plusieurs fois

**REMARQUES :**

- Il est nécessaire de maintenir fermement le muscle du **TRAPEZE** afin qu'il participe le moins possible.
- Evitez que le coude participe, le bras doit réellement rester lâche

**Etape 4 :** Reposez votre main...Laissez pendre vos 2 **BRAS** et sentir la différence.

**Etape 5 :** Faites tourner vos 2 **EPAULES** ensemble... Sentir laquelle est la mieux "huilée".

**REMARQUES :**

- Laissez pendre le bras le long du corps.
- Constater que l'épaule droite et le bras droit sont plus bas par rapport à l'oreille ou qu'il y a plus d'espace entre l'oreille et l'épaule, plus de détente
- Votre visage du côté droit est peut-être plus ouvert ?



**Etape 1 :** Commencez par observer vos **PIEDS**, leur forme, la couleur de la peau. Est-ce que vos **ORTEILS** touchent le sol ? Tous ? Pouvez-vous sentir les creux de vos **PIEDS** ? A l'avant et à la racine des **ORTEILS** et sur le côté intérieur de vos **PIEDS** (la voûte plantaire) ?

**Etape 2 :** Vos pieds bien posés sur le sol, les **ORTEILS** allongés...

**Etape 3 :** Appuyez vos **ORTEILS** dans le sol... **Puis**... Relevez tous vos **ORTEILS** vers le haut **Puis**... Recroquevillez vos **ORTEILS** ...

**Etape 4 :** Alternez ces 3 mouvements plusieurs fois

**Etape 5 :** Placez une petite balle sous votre **PIED** et déplacez là sur toute la surface de votre **PIED**.



**Etape 1 :** **YEUX** ouverts ou **YEUX** fermés, dessinez les contours de votre **VISAGE**, attardez-vous sur ses ouvertures : vos **YEUX**, votre **NEZ**, votre **BOUCHE**

**Etape 2 :** Masser spontanément l'ensemble de votre **VISAGE**, puis plus précisément :

- Griffer votre **FRONT** jusqu'aux **TEMPES**
- Avec les paumes de main, masser l'os sous votre **OEIL** (les 2 à la fois)
- Avec les index, massez les points du coin de la **BOUCHE**, à la racine du **NEZ**, au coin des **YEUX**
- Avec votre index et votre majeur « en fourche », massez entre l'avant et l'arrière de vos **OREILLES**
- Avec votre pouce et votre index, massez la **GORGE**
- Avec le côté doux des doigts, massez votre **CUIR CHEVELU**

**Etape 3 :** Bouche fermée, avancez vos **LEVRES** et maintenez-les ainsi quelques instants... **Puis** relâcher. Comme si vous deviez étaler un rouge à lèvres, amenez vos lèvres à l'intérieur... le plus possible... maintenez les de cette façon quelques instants...puis relâchez les **LEVRES**.

**Etape 4 :** Mettez votre **VISAGE** en mouvements dans tous les sens en faisant des grimaces avec votre **BOUCHE**, votre **NEZ**, votre **MENTON**, vos **JOUES** ....



## Mes YEUX



**Etape 1** : Fermez vos **PAUPIERES** très fort... les ouvrir très grand... Alternez ce mouvement plusieurs fois

**Etape 2** : Faites des petits mouvements :

- de Droite à Gauche...
- de Haut en bas...
- en faisant des cercles (imaginez que vous faites rejoindre les points cardinaux)



## Mes OREILLES



**Etape 1 :** Entre votre **POUCE** et votre **INDEX** massez le contour de votre **OREILLE**... Depuis son attache au crâne jusqu'au **LOBE**...Massez le **LOBE** lui-même.

**Etape 2 :** Avec votre **INDEX**, suivez le dessin à l'intérieur de l'**OREILLE**...faites quelques petits appuis jusqu'au sommet, sous le pli du rebord du **PAVILLON**.

**Etape 3 :** Massez toute la surface de l'**OREILLE**





## Mes **MACHOIRES**



**Etape 1 :** Relâchez votre **MACHOIRE**, faites-en sorte que vos **DENTS** du haut et celles du bas ne se touchent pas.

**Etape 2 :** Avec votre **INDEX**, en ouvrant et en fermant la **BOUCHE**, cherchez l'articulation de vos **MACHOIRES**...

**Etape 3 :** Masser doucement les deux articulations en faisant des petits mouvements circulaires

**Etape 4 :** La **BOUCHE** est entrouverte, essayez de déplacer votre **MACHOIRE** inférieure (la mandibule) de droite à gauche faites plusieurs allers retours

**REMARQUES :** Essayez de laisser vos **LEVRES** tranquilles



## Ma LANGUE



**Etape 1 :** Relâchez votre **MACHOIRE** inférieure..., votre **LANGUE** est posée sur le plancher de votre **BOUCHE**...laissez-la s'étaler le plus possible...faites-en sorte qu'elle soit très large...

**Etape 2 :** Avec le bout de votre **LANGUE** poussez sur votre **JOUE** Droite... (de l'extérieur on a l'impression que vous mangez un caramel) ... poussez ainsi sur toute la surface de votre joue...aller le plus loin possible à l'arrière, jusqu'aux dents de sagesse.

**Etape 3 :** Reposez votre **LANGUE** large sur le plancher de votre **BOUCHE**

**Etape 4 :** Ecouter votre **VISAGE** du côté droit...les effets sur la **JOUE**, **l'OEIL**, l'ensemble du visage à droite... Comparez avec le côté gauche.