

## Invitation à la relaxation par l'auto massage

Je vous invite aujourd'hui à prendre une balle de tennis ou toute autre balle s'en rapprochant au niveau de la texture et de la densité.

Je vous invite à vous asseoir au sol en prenant cette balle dans la main. Assurez vous que la position choisie vous permet de toucher vos pieds avec vos mains et que votre position est agréable, avec un minimum de tension en lien avec cette position.

Vous allez aujourd'hui vous concentrer sur le voyage de cette balle sur votre corps , sur la pression qu'elle exerce sur vos muscles, vos tendons, sur la capacité de cette petite balle à travers son voyage à modifier votre tonus musculaire.

Vous allez tenter de sentir les différences de tension entre la partie massée et son homologue controlatérale.

Je vous invite évidemment pendant ce temps à laisser Le Corona de coté pour vous centrer sur vous et recharger vos batteries.

Posez maintenant la balle sur l'un de vos pied et faites la tourner sur celui ci avec une légère pression, faites bien le tour de votre pied, commencer un second tour des orteils vers le talon avec une pression plus importante et constatez la différence de sensation apportée par ces deux pressions . Comparez maintenant les sensations offertes par ce pied et l'autre .

Montez maintenant sur la cheville , insistez sur les parties saillantes. Continuez sur le mollet en insistant sur la partie charnue à l'arrière de celui ci .Passez maintenant au genou puis sur la cuisse, autour de la cuisse, insistez jusqu'à disparition des tensions superflues.

Vous arrivez maintenant aux fesses .Puis en essayant de ne pas perdre la balle, traversez l'axe corporel de façon consciente avec une pression sensible et descendre assez rapidement mais sans perdre le contact tactile le long de la jambe jusqu'au pied et reprendre le même cheminement.

Quand vous êtes de retour sur l'autre cuisse, essayez de faire tourner la balle autour du buste de bas en haut sans perdre le contact. Cette partie peut faire apparaître des tensions , aussi si vous vous sentez trop tendu, massez légèrement l'abdomen puis le dos avant de venir sur les bras

Massez une épaule avec des petits mouvements circulaires de la balle et une légère pression, descendez ensuite de la même façon le long du bras puis autour du coude , le long de l'avant bras , le poignet, le dos de la main, la paume , les doigts. Reprenez le même chemin en sens inverse avec une pression plus importante . Arrivez à l'épaule comparez la tension des deux bras.

Essayer à ce moment de vous allonger ou de prendre appui sur le support ou vous êtes, passez si vous le souhaitez la balle sur votre visage et dans vos cheveux juste un effleurement pour sentir le passage.

Lâchez ensuite cette balle.

Prenez le temps de sentir les appuis de votre corps sur le sol.Faites mentalement une inspection de votre corps pour en ressentir les tensions restantes et tentez de les lâcher. Fermez les yeux pour mieux apprécier la détente.

Prenez le temps de ce retour sur vous, savourez cette baisse des tensions le temps que vous en avez besoin.

Quand vous vous sentez prêt , reprenez contact avec la réalité doucement et progressivement par les sens : reprenez contact avec les bruits environnants, les points de contacts de votre corps sur le sol, les odeurs, et en dernier lieu ouvrez les yeux et laissez les images doucement venir à vous.

En espérant que ce petit voyage vous a fait du bien

Anne Platel, psychomotricienne