

« LA RELAXATION SENSORIELLE, LUDIQUE, EXPRESSIVE »

LA RELAXATION

Le terme de « RELAXATION » devenu courant recouvre de nombreux concepts. Il évoque sans distinction, toutes les méthodes de détente physique et psychique.

Certains préfèrent parler de délassement, de relâchement de décontraction.

La "RELAXATION" est un concept qui, selon le dictionnaire HACHETTE, recherche par le relâchement d'une tension musculaire à provoquer une détente physique. Etymologiquement "RELAXER" signifie "RE-LIBERER".

Le mot "RELAXATION" est en fait un terme général qui recouvre différents modes d'approche.

- Les premières démarches que l'on classera plutôt comme pratique de "conscience corporelle" restent souvent dans le mouvement, en jouant sur les différents tonus et ont pour but de :
 - se recentrer sur soi
 - favoriser la détente et l'intériorisation
 - transformer la qualité de l'énergie

- Les secondes, que l'on nomme plus spécifiquement "Relaxation", vécue plutôt dans la passivité, l'immobilité, ont pour objectif de :
 - vivre une relaxation profonde, dans la sensation d'abandon, de lâcher-prise, par une recherche de baisse du tonus.

« RELAXATION SENSORIELLE, LUDIQUE ET EXPRESSIVE ».

« RELAXATION » : employé ici dans son sens général relatif aux différentes démarches visant une prise de conscience, une recherche d'équilibration et de réajustement du tonus, de détente, de lâcher-prise.

Se réfère plus particulièrement aux démarches privilégiant la prise de conscience : « L'EUTONIE » de Gerda Alexander, la méthode de Moshe Feldenkrais, l'haptonomie, la visualisation...

« SENSORIELLE » : met en valeur l'écoute et l'éveil des sensations qui sont privilégiés dans cette démarche.

« LUDIQUE » : fait référence à une démarche motivante, en liaison avec les intérêts de l'enfant. Favoriser l'entrée par le monde imaginaire, par des situations de jeux adaptées aux âges de chacun.

« EXPRESSIVE » : invite à une recherche, un respect et une valorisation de l'expression des émotions.

Une « RELAXATION SENSORIELLE, LUDIQUE ET EXPRESSIVE » : RELAXATION spécifique, non plus plaquée sur un modèle d'adulte, mais propre à l'élève de l'école maternelle et élémentaire.

LA RELAXATION : THEMES D'APPRENTISSAGE

EVEIL ET CONSCIENCE

- Segmentaire
- Sensoriel
- Respiratoire.

ENERGIE ET ECONOMIE DU MOUVEMENT

- Dans - L'équilibre
- La posture
 - Le mouvement

Centration sur soi.

**RELAXATION
SENSORIELLE
LUDIQUE
EXPRESSIVE**

Conscience corporelle

TOUCHER ET CONTACTS

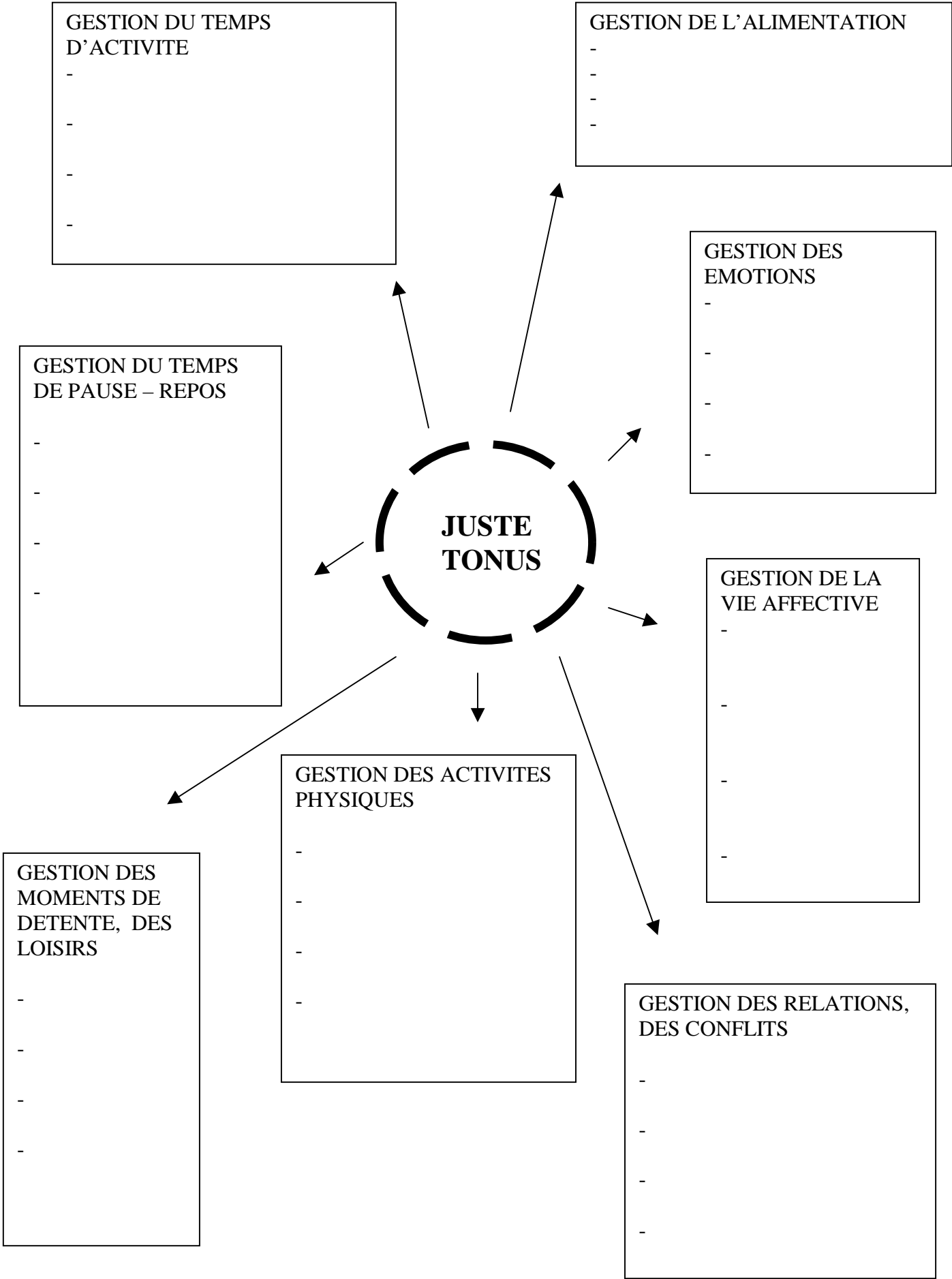
- A l'objet
- A soi-même
- A l'autre

LÂCHER PRISE

Par la détente

- Mentale
- Corporelle

EQUILIBRE PERSONNEL - TONUS JUSTE



CONSCIENCE CORPORELLE - RELAXATION

BIBLIOGRAPHIE

- ⇒ LES RELAXATIONS (*Théorie*)
Suzanne MASSON
Edition Puf

- ⇒ *L'EXPLORATEUR NU (Eveil sensoriel pour tous petits)*
Jean EPSTEIN - Chloé RADIGUET
Editions Universitaires

- ⇒ *L'ENFANT ET LA RELAXATION (Enfants)*
⇒ *LA RELAXATION AU QUOTIDIEN (ados)*
Geneviève MANENT
Edition Le Souffle d'or

- ⇒ CONCENTRATION ET RELAXATION POUR LES ENFANTS (*Enfants*)
Jacques CHOQUE
Edition Albin Michel

- ⇒ COMMENT RELAXER VOS ENFANTS (*de 7 à 14 ans*)
Dr Yves DAVROU
Edition RETZ

- ⇒ DES JEUX POUR DETENDRE ET RELAXER LES ENFANTS (*de 2 à 6 ans*)
Denise CHAUVEL & Christiane NORET
Edition RETZ

- ⇒ RELAXER LES ENFANTS A L'ECOLE MATERNELLE (*Petits*)
M. Guillaud
Edition Retz

- ⇒ YOGA & PRÂNA POUR CHATS (*Enfants - présentation ludique*))
Christian et Claire GAUDIN
Editions Source - La Sirène

- ⇒ LA RELAXATION ACTIVE A L'ECOLE ET A LA MAISON (*Enfants*)
Sami BOSKI
Edition Retz

- ⇒ LA RELAXATION ACTIVE (*Théorie et pratique*)
Le corps expression de l'être
Maurice MARTENOT & Christine MAÏTO
Edition « Le courrier du livre »

- ⇒ LE CORPS RETROUVE PAR L'EUTONIE (*Théorie Adultes*)
Gerda ALEXANDER
Edition Tchou

- ⇒ EUTONIE ET RELAXATION (*Théorie et pratiques adultes*)
Détente corporelle et mentale
G. BRIEGHEL-MÜLLER
Edition Delachaux et Niestlé, Lausanne-Paris

- ⇒ LES ENFANTS ET L'EUTONIE (*Rapport d'expériences pédagogiques*)
Pédagogie et rééducation par le mouvement
Jenny WINDELS
Bernard Giovanangeli Editeur

- ⇒ LA CONSCIENCE DU CORPS - La santé en 12 leçons (*Théorie - adultes*)
Moshe FELDENKRAIS
Edition Marabout

- ⇒ ENERGIE ET BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT (*Théorie - adultes*)
Le classique de la méthode Feldenkrais
Moshe FELDENKRAIS
Editions Dangles - Collection Psycho-soma

- ⇒ DO IN (*Adultes*)
Jean ROFIDAL
Edition « Au signal - Lausanne »

- ⇒ COMMENT SE PRESERVER DU STRESS (*adultes*)
Suzanne OLIVIER
Guy TREDANIEL Editeur