

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.3



Materials:

- Bell or chime

L'objectif d'apprentissage :

Les élèves apprennent à remarquer leurs sensations corporelles et leur respiration lorsqu'ils se déplacent dans une séquence de sept étirements différents afin de détendre des parties de leur corps.

Mouvement conscient

1. Lisez le script ci-dessous OU vous pouvez vous préenregistrer. En guidant les élèves tout au long de la séquence, utilisez un ton de voix calme et détendu.
2. Commencez par éteindre la lumière dans votre classe
3. Demandez aux élèves de fermer leurs yeux pendant que vous exécutez les mouvements.
4. Demandez aux élèves s'ils ressentent de la tension dans leurs corps. Si oui, où?
5. Expliquer le mouvement conscient :

C'est comparable au yoga ou au tai-chi. C'est une activité qui consiste à bouger votre corps lentement et avec beaucoup de soin et d'attention à ce qui se passe au moment présent. Vous n'êtes également pas en concurrence avec quelqu'un près de vous. Les mouvements de votre corps sont moins importants que prêter attention simplement à votre corps, à chaque mouvement et à votre respiration.

7. Invitez les élèves à écouter attentivement à vos instructions :

Au fur et à mesure que vous effectuez chaque mouvement, faites attention aux messages qui surgissent dans votre corps. Chaque fois que vous remarquez du stress ou de la tension, inspirez et expirez profondément à travers cette partie de votre corps, en remarquant simplement si cela permet à votre corps de se libérer du stress. Si un mouvement particulier vous cause de la douleur, ne vous forcez pas à le faire. Simplement, modifiez le mouvement pour qu'il fonctionne pour votre corps ou pratiquez simplement un mouvement conscient dans une position assise ou sur place. N'oubliez pas que l'objectif est de rester présent avec votre corps sans essayer d'obtenir un entraînement physique.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité : Mouvement conscient

Tenez-vous debout comme une montagne.

Nous allons commencer par nous tenir debout comme une montagne. Restez debout et droit en ayant vos pieds fermement posés sur le sol et votre tête étendue vers le ciel. Soyez stable, solide, grandiose.

Nous entendrons un son de la cloche et allons inspirer et expirer profondément et consciemment en permettant à la respiration de remplir tout le corps. Inspirez. Expirez. Inspirez. Expirez.

[Sonnez la cloche ou le carillon. Faites une pause de 2 à 3 secondes]

Roulez vos épaules.

Avec la prochaine inspiration, roulez vos épaules vers l'avant et vers le haut. Lorsque vous expirez, ramenez vos épaules vers l'arrière et vers le bas.

Inspirez et roulez les épaules vers le haut. Expirez en roulant vos épaules vers le bas. Continuez à votre propre rythme et remarquez les sensations dans vos épaules. Notez s'il y a du stress ou de la tension, ou si vous vous sentez léger, libre et détendu.

Continuez à respirer attentivement. Inversez les directions de respiration en roulant les épaules vers l'avant pendant que vous expirez. Soyez conscient que vous roulez vos épaules. [Pause]

Ensuite, permettez à vos épaules de se détendre - revenez à la position neutre.

Étirez votre cou.

Inspirez, expirez. Étirez votre cou vers l'avant et vers le bas, en regardant vers le sol.

Inspirez et étirez vers la droite, de sorte que votre oreille droite soit proche de votre épaule droite.

Expirez et étirez vers l'avant et vers le bas. Inspirez et étirez vers la gauche. Expirez, continuez à élonger votre cou. Avec chaque expiration continuez à étirez votre cou de différent côté. Remarquez toutes les sensations dans votre cou. [Pause]

Revenez à votre position neutre, détendez-vous et observez votre corps. Secouez-le un peu pour se détendre davantage.

Étirez vos bras.

Lors de votre prochaine inspiration, étirez vos bras sur les côtés et levez-les lentement au-dessus de votre tête, les doigts pointés vers le haut.

Expirez et amenez vos paumes devant vous, paumes tournées vers le bas, de sorte que vos bras soient à nouveau à vos côtés.

Inspirez, les bras se lèvent et remontent au-dessus de votre tête dans un grand cercle. Expirez, rassemblez l'air de votre respiration du milieu de votre corps, les mains qui descendent.

Continuez à respirer, bougez vos mains et vos bras en cercles, reprenez votre respiration à votre rythme. Autant que possible, maintenez la respiration, maintenez le corps. Remarquez quand votre esprit erre, notez où sont passés vos pensées et ramenez l'esprit à la respiration et au corps. [Pause]

Revenons maintenant à la position neutre. Relaxe vos bras à vos côtés.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité : Mouvement conscient

Pendez par en avant comme une poupée de chiffon.

Inspirez, expirez et penchez-vous vers l'avant au niveau de votre taille. Pliez légèrement les genoux, ce qui permet à vos bras et à votre tête de pendre comme une poupée de chiffon.

Secouez un peu vos bras. Secouez la tête en geste de 'non', hochez la tête en signe de 'oui'.

Penchez-vous vers l'avant à la taille plutôt que dans le dos le mieux que vous pouvez. Peut-être trouvez un peu de longueur supplémentaire dans votre colonne vertébrale.

Maintenant, il suffit de respirer en observant les sensations dans votre corps lorsque vous vous penchez en avant. [Pause]

Avec la prochaine inspiration, revenez lentement à la position debout en vous redressant la taille, lentement et doucement. Tenez-vous debout et notez comment votre corps se sent en ce moment.

Twist.

Notre dernier mouvement sera un twist.

Nous allons d'abord tourner vers la gauche. Donc, posez votre main droite sur votre hanche gauche. Glissez votre main gauche derrière votre dos et regardez par-dessus votre épaule gauche. Gardez la position.

Inspirez, trouvez un peu plus de longueur dans votre colonne vertébrale, expirez. Examinez les sensations dans votre corps lorsque vous vous tournez plus profondément. Inspirons et expirons trois fois.

Avec la prochaine inspiration, revenez à la position neutre. Lors de la prochaine expiration, changez de direction et tournez vers la droite. Maintenant, posez votre main gauche sur votre hanche droite et votre main droite derrière le dos, regardez par-dessus votre épaule droite. Trouvez de la longueur dans la colonne vertébrale et respirez. Notez quelles sensations sont présentes dans vos hanches, votre colonne vertébrale et dans vos épaules. Inspirez, tournez plus profondément si vous le pouvez et expirez. Tenez la position. [Pause]

Avec la prochaine inspiration, revenez à une position neutre et faites face vers l'avant.

Maintenant, faites une vérification de votre corps. Comment se sent-il?

Prenez un moment pour parcourir tout votre corps de la tête aux pieds, en remarquant s'il y a des zones de tension et de stress. Observez si votre corps se sent différent. Inspirez, soyez conscient de votre corps. Expirez. [Pause]

Prenez un moment pour vous apprécier. [Pause]

Nous terminerons cette méditation par un son de cloche.

[Sonnez la cloche ou le carillon]

Demandez aux élèves :

- Quelles sont vos impressions de la vérification de votre corps?
- Qu'est-ce que vous avez observé pendant le processus de détente?