

Exercices d'Eutonie à la maison

Le tonus exprime notre état physique, mais aussi psychique, et percevoir ses variations, c'est-à-dire les activités, les tensions et le relâchement, **permet aussi de mieux nous connaître**. Nous pouvons de la sorte **réguler notre tonus**. Le corps est ainsi plus aisément disponible pour répondre de façon appropriée aux différentes situations que nous vivons. Ainsi, l'eutonie est une **éducation de soi** qui s'adresse à toute personne, quel que soient son âge, son état de santé ou son degré de compréhension. C'est aussi un **apprentissage pour la gestion du stress, la prévention de la fatigue et de certaines douleurs**. C'est une pratique corporelle douce basée sur **le ressenti et la sensation corporelle observée et ressentie par chacun**.

Source : eutonie.com

Matériel dont tu as besoin :



2 balles de tennis



1 ballon MOU ou 1 ballon gonflable



1 sac lesté « fait maison »



pour faire le sac :
semoule fine / farine à mettre dans 1 sac de congélation à bien fermer !

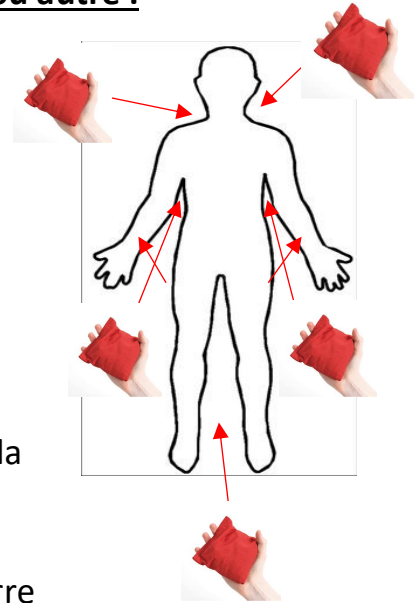
1^{er} exercice : équilibre et déséquilibre avec les balles de tennis :

<https://www.youtube.com/watch?v=1pzYwAEG44c>

2^{ème} exercice : ressentir la différence entre la contraction et la détente des muscles du corps avec le sac rempli de semoule fine ou autre :

⇒ Place le sac :

- Entre ton épaule et ta tête, des 2 côtés
- Entre ton bras et ton torse, des 2 côtés
- Entre ton poignet et ta jambe
- Entre tes jambes
- Entre tes pieds (tu es assis)



⇒ Serre fort et ferme tes yeux pour bien ressentir la sensation

⇒ Relâche bien. Le sac doit pouvoir tomber par terre

3^{ème} exercice : auto-massages sur le corps avec le ballon gonflable et balle de tennis :

<https://www.youtube.com/watch?v=h-D-hE3KJcw>

Sur la vidéo, c'est sur une peluche girafe, mais tu dois faire rouler le ballon sur ton corps comme pendant la séance à l'IMPro.

Tu peux regarder la vidéo sans le son (la vidéo est en allemand).