



3 petits jeux... à sensation !



Voici trois petits jeux autour de la sensation. Tu pourras les pratiquer à l'occasion. Choisis-en un et essaie-le. Si l'Aïkido te plaît par les activités physiques qu'il propose, tu découvriras bientôt tous les bienfaits de te poser et de laisser vagabonder ton esprit, de te concentrer sur tes sensations, le corps calme et décontracté.

Jeu N°1 : Sentir



Avec un de tes proches, ami ou famille, jouez à ce petit jeu pour affiner votre ouïe : chacun votre tour, posez votre oreille sur la poitrine de l'autre pour écouter son cœur qui bat. Restez ainsi environ une minute. Est-ce une sensation et un bruit agréable ? Comment te sens-tu maintenant ?

Jeu N°2 : Se relaxer



En Aïkido, on apprend à gérer son énergie. Mais ce n'est pas le seul lieu où elle se manifeste ! Si, par exemple, tu te sens un peu fatigué, essaie cette petite relaxation qui te redonnera de l'énergie ! Installé au calme, debout, les yeux fermés, imagine qu'à chaque inspiration l'énergie entre en toi par le nez, et qu'à chaque expiration, la fatigue s'écoule par ta bouche. Recommence ainsi vingt fois, de plus en plus profondément. Puis rouvre les yeux. Sens-tu que tu as plus d'énergie en toi à présent ?

Jeu N°3 : Bouger, respirer



Si tu sens que tu as de la colère à expulser ou que tu te sens contrarié, préviens tes proches que tu souhaites rester seul-e un moment, puis va dans un endroit calme où tu seras seul-e et où personne ne te regardera. Puis transforme-toi en un gros gorille qui tape sur sa poitrine et pousse de grands cris. Laisse toute ta colère s'exprimer de la sorte. Comment te sens-tu après cela ?