



Le "Réveil du samouraï" est un energizer qui s'inspire du rituel que pratiquaient les jeunes samouraïs chaque matin, dans le Japon féodal, pour se préparer au combat. Il consiste à se tapoter et se frotter le corps de la tête aux pieds un peu comme si nous étions sous la douche et permet de dynamiser le corps et l'esprit en début ou en reprise d'atelier !



## EXCELLENT POUR

- Se défatiguer, se ressourcer
- Dynamiser un groupe en début de journée, ou en reprise d'atelier l'après-midi
- Faire le vide après une séquence bien dense et se remobiliser pour la suite



10 minutes

## ANIMATION PAS À PAS

### ÉTAPE 1 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participant.e.s autour de vous et invitez-les à laisser suffisamment d'espace entre eux.elles pour ne pas qu'ils. elles se gênent. Expliquez-leur que vous vous apprêtez à faire le rituel que font les samouraïs chaque matin et encouragez-les à suivre vos mouvements.



1 à plus de  
100  
participants

### ÉTAPE 2 - Rituel du samouraï

Donnez les consignes\* au fur et à mesure en faisant les mouvements vous-mêmes pour montrer l'exemple :

1. Frottez vigoureusement les mains l'une contre l'autre, vous allez sentir qu'elles chauffent.
2. Posez vos mains sur vos paupières sans appuyer. Vous pouvez imaginer que la chaleur qui se dégage est celle du soleil sur votre visage.
3. Tapotez doucement ou massez votre cuir chevelu et le front avec le bout des doigts.
4. Re-frottez vos mains l'une contre l'autre. Posez une main en coquille sur une oreille et tapotez sur le dos de cette main avec le bout des doigts de l'autre main. Le son que vous produisez va détendre l'oreille interne. Idem sur l'autre oreille.
5. Terminez par un massage lent et profond de tout le visage en partant du centre vers l'extérieur.
6. Prenez un temps pour respirer en amenant de l'énergie à l'inspiration et en relâchant toujours plus à l'expiration.
7. Passez au reste du corps. Frottez et/ou tapotez vos épaules, bras, poitrine, le dos, les reins, fesses, cuisses, jambes, pieds jusqu'aux orteils. Prenez votre temps afin d'intervenir sur toute la surface de votre corps.
8. Brossez-vous du plat de la main du sommet de la tête jusqu'aux pieds. Le mouvement est plus ferme, plus tonique. Vous pouvez imaginer que vous vous débarrassez de tous vos soucis.
9. Prenez un temps pour accueillir les sensations.
10. Complétez par le geste du Sabre : levez les bras comme si vous souleviez un sabre au-dessus de votre tête en inspirant, retenez votre souffle un instant en vous concentrant sur quelque chose que vous voulez réussir, ou un obstacle à éliminer. Puis rapidement, en expirant, abaissez les bras vers l'avant avec force comme si vous vouliez trancher quelque chose juste devant vous en soufflant "chhhh".
11. Fermez les yeux. Et prenez un nouveau temps pour accueillir les sensations.

\*Consignes inspirées du livre "La Boîte à outils de la Gestion du Stress" - Gaëlle Du Penhoat - Edition Dunod

### ÉTAPE 4 - Conclusion

Une fois le rituel terminé, vous pouvez demander aux participant.e.s qui le souhaitent de partager leurs ressentis. Débriefez ensemble sur l'importance de prendre conscience de son corps pour se dynamiser, se réveiller et gagner en concentration pour le reste de la journée ou de l'après-midi !