

# RELAXATION

Allongée sur le dos, jambes tendues, pieds relâchés vers l'extérieur, bras relâchés le long du corps, paumes de mains vers le plafond, les yeux sont fermés

Inspire par le nez

Expire par la bouche

Inspire...Expire...et Relâche

## les jambes jusqu'au bout des pieds)

La détente se manifeste sur les cuisses , mollets , chevilles , pieds et , jusqu'au bout des orteils  
Les muscles fessiers se décontractent , s'assouplissent et se relâchent sur le sol

Inspire...Expire... et Relâche

## ( le bas du dos et toute la ceinture abdominale)

Le bas du dos est sans tension ,

Le ventre est bien relâché , la ceinture abdominale est détendue .

Inspire...Expire... et Relâche

## (la face interne des bras et des mains, le thorax et le haut du dos)

Les muscles du thorax se détendent , ainsi que ceux du haut du dos . L'intérieur des bras , des mains , se relâchent .

La respiration est régulière

Inspire...Expire et Relâche

## (le cou, la nuque, les épaules et toute la face externe des bras jusqu'au bout des mains)

Nous laissons aller nos épaules, notre nuque , bien détendues, relâchées

Tous les muscles de nos bras se décontractent , nos coudes sont bien souples , ainsi que nos avant-bras et poignets .Nous relâchons tous les muscles des mains, jusqu'au bout des doigts

Nous prenons conscience des sensations dans nos deux bras qui se détendent .

Inspire...Expire... et Relâche

## (la tête et le visage)

Notre front est lisse , nous décontractons nos sourcils , relâchons nos tempes . Nos joues se détendent..., tout notre visage est relâché .

Tout notre corps, nos muscles et nos articulations sont en détente totale , reposés , relâchés  
notre respiration est lente profonde et régulière

inspire... expire... et relâche...

tout doucement je fais remuer mes doigts, bouger mes mains

tout doucement je fais bouger mes orteils, mes pieds

tout doucement je fléchis une jambe puis l'autre et je bascule sur le côté pour me retrouver dos rond, en position fœtale, tête et bras relâchés,

puis je me redresse, je passe accroupie, je tends mes jambes et déroule mon dos vertèbre par vertèbre