

# FICHE PRATIQUE. 3

SKB

- La détente flash -

## *Relâcher les tensions ...*

Tu es confortablement installé(e) sur une chaise ou un lit, tu ressens ton corps à travers ses points d'appui, points de contact avec la chaise, le lit.

Puis tu vas t'aider de ton souffle pour relâcher chacune des parties de ton corps, en faisant une inspiration et tension des muscles de la partie où tu fixes ton attention et puis une expiration.

Tu prends une inspiration profonde tout en te concentrant sur ta tête et ton visage, légère tension en bloquant ta respiration et tu souffles en relâchant tous les muscles de cette zone.

Tu inspires une deuxième fois en portant ton attention cette fois-ci sur ton cou, tes épaules, tes bras, légère tension, tu bloques ta respiration et en soufflant tu détends toutes ces parties jusqu'au bout de tes doigts.

Puis tu portes ton attention sur ton dos et ton ventre, tu inspires, tension, tu bloques ta respiration et tu relâches grâce à ton souffle.

Puis le bassin, les muscles fessiers, et de la même manière, tu inspires, tension, tu bloques ta respiration puis avec ton souffle tu détends. Tu portes ton attention cette fois-ci sur tes jambes, mollets, pieds, légère tension, tu bloques ta respiration et encore en soufflant, tu relâches et tu détends toute cette zone.

Exercice à faire assis ou allongé  
les yeux fermés.