

Tension Détente

Exercice à pratiquer en position assise ou debout.

Prenez conscience des points de contact de votre corps avec le support.

Si vous êtes debout, le contact de vos pieds avec le sol.

Si vous êtes assis, prenez conscience du contact de vos pieds avec le sol, vos muscles fessiers avec l'assise de la chaise ou du fauteuil, le contact de votre dos avec le dossier.....

Respirez simplement, consciemment.

Prenez une respiration puis contractez dans l'ordre les muscles des pieds à la tête.

Contractez tout en retenant votre respiration.

Comptez jusqu'à 3 puis expirez de nouveau, et relâchez progressivement vos muscles en ordre inverse.

Relâchez les muscles du visage, du coup, des épaules.... Jusqu'aux muscles des pieds, tranquillement, lentement.

Respirez calmement et concentrez vous sur le ressenti.

Que sont devenues les tensions préexistantes ?

Faites cet exercice 3 fois.