

## **Routine conscience du corps en relaxation/contraction N°1**

*Main, bras, jambe, pieds, ventre, fesses, faire des grimaces*

Maintenez la contraction 5 à 7 secondes, relâchez d'un coup puis détendez-vous 15 à 20 secondes. Chaque séquence doit être répétée deux fois. Il se peut que vous ressentiez de la chaleur ou des fourmillements.

**Mains** : Serrer les poings. Maintenir, relâcher d'un coup et se concentrer sur la sensation ressentie. 2 × les deux mains en même temps.

**Bras** : Plier les bras jusqu'à bien ressentir la tension musculaire. Maintenir, relâcher d'un coup et se concentrer sur la sensation ressentie. 2 × les deux bras en même temps.

**Région des épaules et de la nuque** : Hausser les épaules en direction des oreilles, rester assis droit. Maintenir, puis relâcher, puis détendre dans le cou et les épaules. 2 x les deux épaules en même temps.

**Muscles du visage** : Froncer les sourcils, serrer doucement les dents, presser les lèvres. Maintenir, relâcher et ressentir la sensation.

**Musculature du ventre** : Rentrer le nombril et maintenir les muscles. Relâcher, se détendre. Sentez l'effet de relaxation vous envahir.

**Jambes et fesses** : Comprimer les muscles de vos fesses et les muscles des deux jambes : contracter les cuisses,

**Pied** : Appuyer les talons au sol, lever les doigts de pied. Relâcher, « interioriser ».

Pour terminer : étirez-vous, respirez profondément puis ouvrez les yeux. Ressentez-vous une détente profonde ?