

# LA DETENTE EN TROIS POINTS

## Objectif

Se détendre de la tête aux pieds, rapidement, sur 3 respirations.

## Protocole

Vous inspirez l'air profondément, puis en expirant lentement vous relâchez votre menton, votre maxillaire inférieur, le visage, l'arrière de la tête et le cou. Vous prenez conscience de la détente qui s'est ainsi installée sur la zone : tête, visage, cou.

Vous inspirez une seconde fois l'air profondément, puis sur une expiration lente, vous laissez aller vos épaules, vous détendez vos bras, votre thorax, et le dos.

Vous prenez conscience du relâchement qui s'est opéré au niveau de ces segments corporels.

Vous inspirez une troisième fois, sur l'expiration lente, vous relâchez profondément votre ventre, vos jambes et vos pieds.

Vous avez ainsi à l'aide de 3 points focaux : le menton, les épaules et le ventre, détendu tout votre corps. Vous pouvez maintenant, afin de mettre votre esprit au repos, vous concentrer sur votre respiration, vous vous laissez bercer par ce mouvement doux et harmonieux...

Pour terminer, vous visualisez un soleil au niveau du plexus solaire et vous laissez cette chaleur agréable et apaisante rayonner sur tout votre corps.

## Conseil

Cette technique ne vous demande que 5 minutes d'entraînement quotidien. Vous pouvez la pratiquer en position assise dans un premier temps, puis ensuite en position debout.

Sandra et Olivier Stettler