

# LE PAYSAGE DE DETENTE

## Objectif

Se ressourcer en visualisant un paysage qui vous inspire du calme et de l'harmonie.

## 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 pouvez maintenant visualiser un paysage que vous aimez particulièrement, qui symbolise à vos yeux la calme, l'harmonie, la détente. Lorsque cette image est nette vous observez les couleurs, les formes, les odeurs qui constituent votre paysage, vous vous en imprégnez. Puis, vous allez vous y voir marchant ou vous reposant et vous inspirez tout le bien-être que vous procure cette « escapade mentale ».

Lorsque vous êtes suffisamment ressourcé vous inspirez profondément trois fois pour revenir en douceur vers un état de veille. Vous pouvez ensuite vous étirez, bâillez si vous le souhaitez, en dernier lieu ouvrir les yeux.

## Conseil

Cette technique ne vous demande que 5 minutes d'entraînement quotidien. Elle vous permet de vous détendre de la tête aux pieds, rapidement sur trois respirations puis de vous ressourcer en 2-3 minutes à l'aide de cette agréable promenade. A pratiquer de préférence en position assise

Sandra et Olivier Stettler

