

## RELAXATION DYNAMIQUE

<http://www.yoga-plenitude.com>

En position couchée confortable, vous relâchez les mâchoires, les lèvres, les paupières.

Vous demeurez ainsi quelques instants conscient de votre visage détendu.

- Puis en inspirant vous serrez le poing droit quelques secondes ; en expirant vous relâchez d'un coup.

Idem avec le poing gauche.

Puis idem avec les deux poings.

- Même processus en inspirant vous contractez les orteils du pied droit ; en expirant vous relâchez d'un coup.

Idem avec les orteils du pied gauche.

Puis idem avec les orteils des deux pieds.

- Même processus en inspirant tendez le membre supérieur droit poing serré ; en expirant vous relâchez d'un coup.

Idem avec le membre supérieur gauche.

Puis idem avec les deux membres supérieurs.

- Même processus en inspirant vous tendez le talon droit, tendez le membre inférieur droit ; en expirant vous relâchez d'un coup.

Idem avec le membre inférieur gauche.

Puis idem avec les deux membres inférieurs.

- En inspirant vous tendez les deux membres supérieurs poings serrés, vous tendez les deux membres inférieurs, vous contractez les fessiers, les épaules, les omoplates, vous contractez le visage, vous serrez les dents.

Vous terminez par une contraction générale de tout votre corps.

En expirant vous relâchez d'un coup.

- Vous laissez ensuite tout votre corps s'alourdir conscient de votre détente générale.

- Dans cet état de détente générale, portez, à présent, votre attention à la base du nez pour sentir le passage de l'air dans les deux narines. Air, légèrement frais à l'inspiration et légèrement tiède à l'expiration.

Demeurez ainsi à volonté conscient de votre bien-être.



<http://www.yoga-plenitude.com>