

FICHE 4

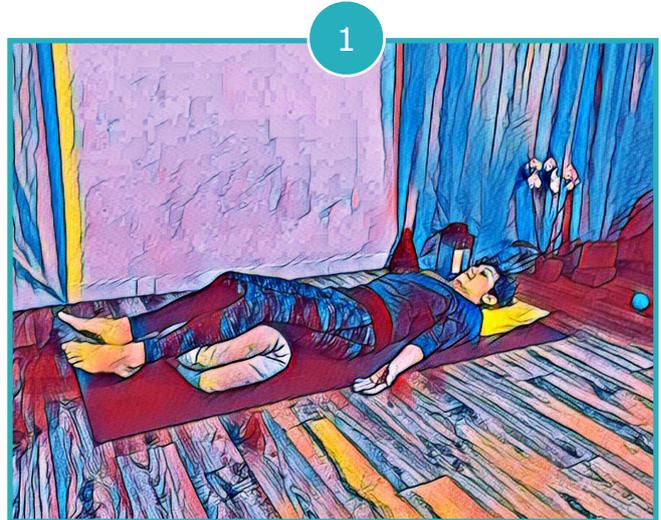
POSITION DE RELAXATION

CONÇU PAR
JULIE GALANAKIS

POSITIONS DE RELAXATION

Voici les différentes positions de relaxation à adopter :

Placez votre bouillotte dans le creux de votre dos. Si la sensation est désagréable les jambes allongées, n'hésitez pas à les plier ou mettre un coussin sous vos mollets (photo 1). Placez un oreiller sous votre nuque. Cherchez la position qui vous convient le mieux



Savasana, la position du cadavre : la position de détente par excellence (photo 2). Dans cette posture, vous devenez observateur de votre corps. Elle aide à la relaxation et à l'attention.

Position genoux l'un contre l'autre : vous devez ne fournir aucun effort et écartez vos pieds de chaque côté afin que vous soyez le plus détendu possible (photo 3).

