

Relaxation de l'eau

Une relaxation simple et efficace pour atteindre un état de détente qui permette au corps de se rééquilibrer.

La relaxation de l'eau est utilisée pour réduire le stress, elle détend le corps, régule les émotions, enracine et stabilise le mental.

Allongez vous, imaginez comme de la glace qui fond à partir de votre peau puis coule comme de l'eau chaude jusque dans les tissus à l'intérieur du corps, pour détendre l'arrière du corps et couler jusque dans la Terre.

On commence par le visage, puis gorge, thorax, bras, mains, abdomen, bassin, jambe, pieds. On peut recommencer à partir de zone plus précises : yeux, oreilles, doigts, etc.

On termine en sentant les points de contact du corps avec le sol.