

## Wébinare Santé Mentale et bien-être au temps de la Covid19



[www.sylviecoachpnl.com](http://www.sylviecoachpnl.com)

### Objectif :

Se détendre, augmenter sa capacité d'attention, de présence, son efficacité.

### Avantage :

Très rapide et efficace. Il peut se faire partout, très discrètement, c'est une ressource inépuisable (comme le sourire) qui s'améliore en pratiquant.

### Protocole :

Position assise recommandée (mais peut se faire debout aussi, en déverrouillant les genoux), dos et tête bien droits, yeux fermés, épaules relâchées, mains posées sur les cuisses, pieds bien à plat sur le sol (si possible sans talons) écartés de la largeur des épaules.

- **Prendre conscience de tous les points d'appuis du corps avec l'environnement** : les pieds sur le sol, les fesses sur la chaise, le dos... je prends contact avec mon intériorité, ma « maison interne ».
- Faire quelques respirations lentes et profondes :  
**Inspire**, je prends de l'air, je gonfle mon ventre (le diaphragme descend et aspire l'air), je mets de l'air partout, sous les épaules, dans le dos...  
**Expire**, je relâche les tensions de la tête aux pieds, comme une douche de détente (le diaphragme remonte et chasse l'air), je me laisse aller sur l'expire.

Deuxième respiration : je relâche les tensions dans la tête, dans le cerveau et j'accompagne mentalement, je laisse glisser les tensions tout le long du corps jusqu'aux pieds et j'imagine qu'elles partent dans le sol.

Troisième respiration : je relâche les tensions dans le cerveau, et je laisse aller tout ce qui m'entrave, même si je ne sais pas bien ce que c'est (je peux visualiser un nuage gris qui part avec les tensions).

Ensuite, toujours sur l'expiration, je relâche mentalement toutes les parties de mon corps de la tête aux pieds, le cou, les épaules, les bras, le dos, le ventre, les jambes.

(Je peux aussi visualiser un soleil qui descend de la tête au pied et m'illumine, me détend à chaque expiration)