

# Relâchez les tensions

Cette série de petits mouvements pour relâcher les tensions est également connue sous le nom de **détente somatique**. Ces mouvements peuvent être réalisés sur place, en position assise ou debout.

Détendez  
votre  
mâchoire

Bougez vos  
yeux d'un  
côté à  
l'autre

Détendez  
votre  
front

Laissez  
retomber  
vos  
épaules

Relaxez  
votre  
ventre

Tournez  
votre tête  
d'un côté à  
l'autre

Ne collez  
pas la  
langue à  
votre palais

Secouez  
vos mains

Respirez  
profondé  
ment et  
lentement  
(3 fois)