

Respirer par le ventre

Commencer par poser une main sur le ventre, l'autre au niveau du thorax. A l'inspiration on gonfle le ventre et à l'expiration on le rentre. Le thorax ne doit quasiment pas être mobiliser. Accentuer le mouvement en lui donnant plus d'amplitude peut faciliter la pratique de l'exercice. Ca y est la respiration abdominale, naturelle est en place !

reLAXation

Evacuer le négatif

Fermer les yeux et imaginer symboliquement tout le négatif, toutes les tensions inutiles s'évacuer de votre corps à chaque expiration. Choisir une image pour concrétiser l'exercice comme de la fumée qui s'échapperait ou encore une éponge gorgée d'eau qui se comprimerait. A vous de trouver votre métaphore !



Ouvrir les épaules

On va chercher à favoriser une posture verticale, le dos bien droit. Inspirer profondément en ouvrant grand votre cage thoracique et en étirant les épaules en arrière, puis expirer lentement en les laissant descendre.

S'étirer

Une façon de se dynamiser comme lors du réveil. Entrecroiser vos mains et monter les paumes vers le ciel dans une inspiration, tout votre corps s'étirant dans sa verticalité. Puis dans une longue expiration redescendre, tête vers le sol, jusqu'à enrouler votre dos.

Ne pense à rien

Somatiser le positif

Fermer les yeux et se relier à une situation, un mot ou un son positif qui vous donne confiance. En évoquant cette représentation agréable, accueillir symboliquement le positif dans votre corps à chaque inspiration et le diffuser dans chaque zone à chaque expiration comme si vous chargiez tout votre corps de positif.

