

# *Sortir du figement*

EXERCICES CORPORELS



# *Mettre du mouvement*

## **1. Micros mouvements des doigts et des orteils**

- ***Bouge lentement tes doigts, un par un, puis tes orteils.***
- ***Sens la texture des surfaces sous tes mains et tes pieds.***
- ***Progressivement, étends ces mouvements à tes poignets et chevilles.***

# *Mettre du mouvement*

## **2. Étirer/relâcher**

- *Étire doucement tes bras vers le ciel, puis relâche-les d'un coup.*
- *Fais de même avec tes jambes, en les allongeant puis en relâchant.*
- *Sens la circulation d'énergie dans ton corps.*

# *Mettre du mouvement*

## **3. Secousses**

- *Secoue doucement tes mains, puis tes bras, tes épaules.*
- *Secoue ensuite tes jambes et tout ton corps.*
- *Imagine que tu évacues l'énergie bloquée.*

# *Mettre du mouvement*

## **4. Se balancer doucement**

- Assieds-toi ou tiens-toi debout et **balance-toi légèrement** d'avant en arrière ou bien sur les côtés.
- Ferme les yeux si cela te semble confortable et ressens le mouvement.

# *Mettre du mouvement*

## **5. Tapoter le corps**

- *Avec le plat des mains, tapote légèrement tes bras, tes jambes et ton torse.*
- *Sens la présence et la chaleur qui reviennent dans chaque zone.*