

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.