

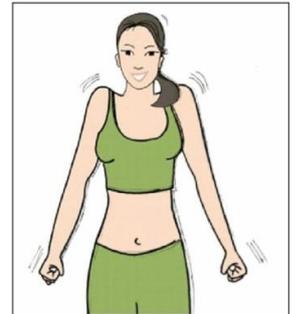
# Relaxation dynamique

**Ces exercices se font toujours dans le respect de soi-même, sans forcer, toujours dans la douceur. Ce ne sont pas des exercices de gymnastique**

## Le Pompage

Cet exercice permet de décharger tout le négatif et de libérer les tensions musculaires dans la région supérieure du dos.

- ✓ Les genoux fléchis, menton légèrement rentré, vous inspirez profondément en levant les épaules. En apnée, vous activez les épaules du haut vers le bas, les poings fermés.
- ✓ Puis vous expirez brusquement, le plus loin possible, en lâchant les bras et en ouvrant les mains.
- ✓ Vous faite une pause de récupération et d'accueil des sensations en fermant les yeux.
- ✓ Répétez 3 fois et faire une pause d'intégration.



**Les personnes qui font de la spasmophilie éviteront l'apnée. L'exercice ne perdra pas pour autant son efficacité.**

## Les hémicorps

Cet exercice permet de libérer les stagnations dues au stress, c'est à dire les tensions que l'on peut ressentir dans les muscles au milieu du dos.



- ✓ Vous prenez appui sur la jambe droite et dégagez légèrement la jambe gauche.
- ✓ En inspirant profondément, vous levez le bras gauche à la verticale, comme si vous vouliez atteindre le plafond.
- ✓ Rétention d'air...vous vivez les sensations d'étirement, d'allongement du côté gauche de votre corps.
- ✓ En expirant vous relâchez le bras gauche qui retrouve sa position de départ.
- ✓ Répétez 3 fois puis faire une pause d'intégration les yeux fermés pour sentir la différence gauche/droite.
- ✓ Puis vous équilibrez le poids du corps sur vos deux jambes et vous marquez une pause d'intégration des sensations qui se présentent. Vous comparez les hémicorps gauches et droit.
- ✓ Refaire la même chose en levant le bras droit cette fois.

Répétez 3 fois. Puis pause d'intégration les yeux fermés.

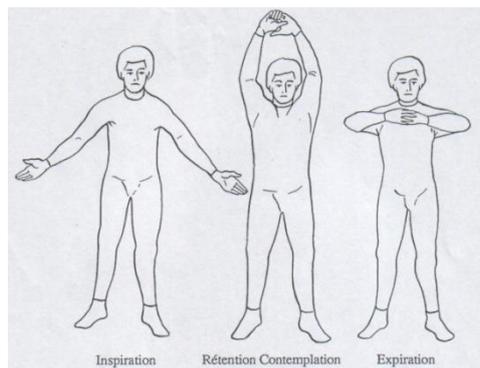
✓

**Les personnes qui ne sont pas à l'aise avec la rétention d'air peuvent faire l'exercice en respirant normalement.**

## La respiration totale

Permet de libérer les tensions de tout le corps et de calmer les ruminations, cogitations

- ✓ En équilibre sur vos 2 jambes, les mains croisées au niveau du bas ventre, vous levez les bras à la verticale sur une inspiration totale (ventre, thorax, clavicule), paumes des mains orientées vers le ciel.
- ✓ En rétention d'air, vous poussez vos mains vers le haut, en étirant votre corps.
- ✓ Puis expiration totale en redescendant les bras, les paumes vers le sol.
- ✓ Les bras retrouvent leur position de départ dans un profond relâchement.
- ✓ Enchaînez ce mouvement 3 fois de suite, au rythme qui vous convient, puis faire une pause d'intégration les yeux fermés
- ✓



**Les personnes qui ne sont pas à l'aise avec la rétention d'air peuvent l'exercice en respirant normalement.**



## Les rotations axiales

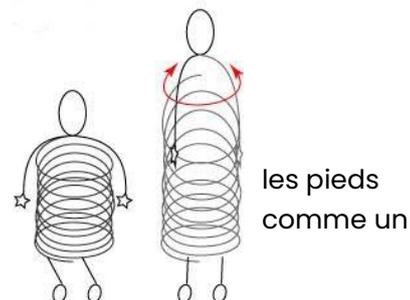
Cet exercice apaise, calme et permet une meilleure harmonie.

- ✓ Vous faites un mouvement de rotation du tronc autour de la taille, les bras et les épaules libres.
- ✓ Pendant l'exercice, vous êtes dans la conscience de vos jambes et de vos pieds comme point d'appui, la sensation de vous enraciner de plus en plus.
- ✓ Vous ralentissez vos rotations lentement, le plus librement possible, pour finalement arriver à l'arrêt total.
- ✓ Vous répétez 3 fois de suite cet exercice, puis vous faites une pause d'intégration les yeux fermés.

## Le polichinelle

Cet exercice permet de stimuler les sensations, d'enraciner et de dynamiser.

- ✓ Vous secouez votre corps, comme un polichinelle, en restant au sol, tout en ayant une certaine souplesse dans les chevilles, ressort.
- ✓ Puis vous laissez ralentir votre corps tout doucement.
- ✓ Répétez 3 fois cet exercice en faisant des pauses d'intégration les yeux fermés à chaque fois.





## Les griffes

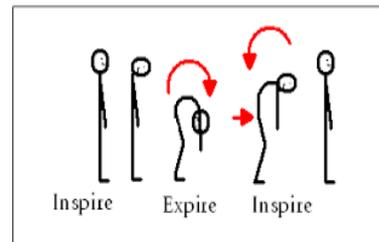
Cet exercice peut avoir un effet stimulant et agir sur la confiance en soi.

- ✓ Vous inspirez profondément en levant les bras en face de vous, à l'horizontale.
- ✓ Vous écartez les bras et les doigts et formez une sorte de cercle avec vos bras.
- ✓ Vous rapprochez vos mains en forme de griffe vers votre thorax (effet stimulant), ou vers votre plexus solaire (confiance en soi).
- ✓ Dès que vos mains ont rejoint votre thorax ou votre plexus, vous expirez en laissant les mains glisser devant vous.
- ✓ Puis les mains retrouvent leur position de départ.
- ✓ Vous répétez 3 fois l'exercice en faisant une pause d'intégration les yeux fermés à chaque fois.

## L'enroulement

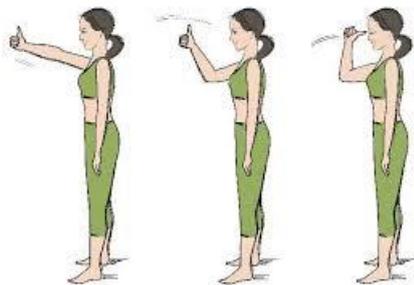
Cet exercice permet une détente totale du corps et permet de prendre conscience de toute la dimension de son corps.

- ✓ Les pieds bien ancrés au sol, vous laissez votre tête basculer en avant, puis entraîner vos épaules.
- ✓ A partir de là, vous n'êtes que dans la conscience de vos bras, de votre tête qui par le phénomène de pesanteur sont attirés normalement vers le bas.
- ✓ Vous les laissez descendre, la nuque relâchée, jusqu'à vos propres limites.
- ✓ Vous laissez votre corps s'enrouler.
- ✓ Vous restez la tête en bas le temps que vous souhaitez, en y ajoutant des balancements si vous le désirez.
- ✓ Puis sur l'impulsion d'une inspire, vous retrouvez votre verticalité en redressant votre corps lentement en conscience des vertèbres qui se repositionnent une par une.
- ✓ Vous répétez 3 fois l'exercice en faisant une pause d'intégration les yeux fermés à chaque fois.



## Le Tratak

Cet exercice aide à faire baisser le flux des pensées et à se concentrer.



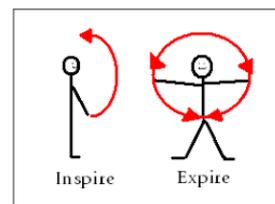
- ✓ En position assise ou debout, vous portez le regard le plus loin possible devant vous.
- ✓ En inspirant, vous levez un bras et le tendez vers l'avant main fermée et pouce en l'air, juste dans l'alignement de vos yeux.
- ✓ Vous retenez votre respiration et vous fixez la base de l'ongle de votre pouce.
- ✓ Puis lentement vous ramenez votre pouce vers le front, tout en continuant à le fixer.

Lorsque vous voyez double, vous expirez doucement en fermant les yeux.

- ✓ Puis vous marquez une pause d'intégration en gardant les yeux fermés.
- ✓ Vous répétez 3 fois cet exercice.

## La respiration terre-ciel

- ✓ Mains croisées devant le ventre, faire une pose d'intégration pour prendre tout le positif de la séance.
- ✓ Chercher les énergies à la terre avec les mains en fléchissant les genoux, remontez devant le corps, étirer les mains et tirer les doigts vers le ciel, redescendre par l'extérieur, paumes des mains vers la terre.
- ✓ Ramenez les mains sur le ventre.
- ✓ Répétez encore 2 fois de suite.
- ✓ Puis prendre un temps de conscience, les yeux fermés.
- ✓
- ✓
- ✓ **La relaxation douce**



- ✓ Les yeux fermés prenez conscience de l'énergie circulant dans tout votre corps, désormais plus léger, de l'espace qu'il occupe. Vous êtes naturellement détendu.
- ✓ Laissez venir à vous une image de détente. Ce peut être un objet, un paysage, un tableau...cela peut se situer à la mer, à la montagne. Cela peut être un air de musique, une sensation, un parfum, une couleur...
- ✓ Pendant plusieurs minutes toute votre attention va se poser sur cette image...
- ✓ Vous appréciez cette image dans les moindres détails... Puis vous laissez cette image fondre en vous rappelant qu'à chaque fois que vous en aurez besoin ou envie, vous pourrez la rappeler, car elle est empreinte de tout le positif et le bien-être de cette séance.
- ✓ Vous amplifiez votre respiration sur 3 inspirations et 3 expirations
- ✓ Puis reprenez votre respiration naturelle, en accompagnant cette respiration par des mouvements de votre corps, de vos pieds, de vos mains...
- ✓ Vous pouvez bailler, vous étirer comme vous le souhaitez...et quand ce sera le moment pour vous, vous pourrez ouvrir les yeux.