

TENSION DETENTE

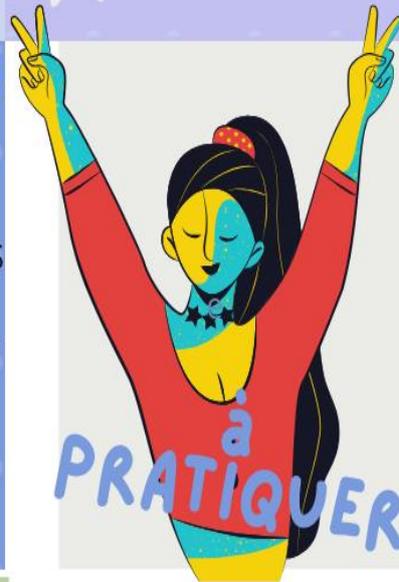
assis(e)

A faire 3 fois

J'INSPIRE : JE METS MES MAINS
DERRIERE MA TETE
JE TENDS MES JAMBES DEVANT
MOI

RETENTION D'AIR:
JE CONTRACTE MON CORPS
J'EXPIRE: JE RELACHE

MES OUTILS SOPHRO



à PRATIQUER



LA CIBLE Debout

J'IMAGINE UNE CIBLE DANS
LAQUELLE JE VAIS METTRE
TOUT CE QUI EST
DÉSAGRÉABLE EN MOI
(FATIGUE, STRESS, PEUR,
COLÈRE, TRISTESSE,
ÉVÈNEMENTS)

1X OU 3X UN BRAS
1X OU 3X LAUTRE
1X OU 3X LES DEUX

Grâce à mes poings
je vais la détruire

INSPIRATION:
je mets l'un de mes poings au
niveau de ma taille
RETENTION D'AIR:
je contracte mon bras , mon
poings 🙌
EXPIRATION:
je vise et détruis ma cible



RESPIRATION EN CARRÉ

J'INSPIRE
JE BLOQUE L'AIR
J'EXPIRE PAR LA BOUCHE
JE BLOQUE APNÉE POUMONS
VIDES
INSTALLER CETTE RESPIRATION
PLUSIEURS FOIS



