

## Relaxation dynamique

### Déplacement de la tête de droite à gauche



Doucement, il ne s'agit pas d'exercices de gymnastique, il s'agit seulement d'une prise de conscience de la forme de votre tête et votre visage en mouvement.

Vous soufflez doucement.

inspiration, rétention de l'air, tension douce de la tête et du visage.

Déplacement en douceur de la tête de gauche à droite jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.

### Déplacement de la tête de haut en bas



Vous soufflez doucement.

inspiration, rétention de l'air, tension douce de la tête et du visage.

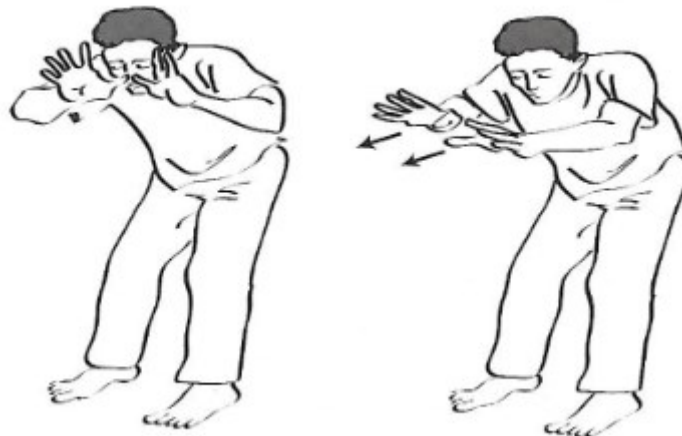
Déplacement en douceur de la tête de haut en bas jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.

### Déplacement de la tête en sens circulaire



Vous soufflez doucement.  
inspiration, rétention de l'air, tension douce de la tête et du visage.  
Déplacement en douceur de la tête en sens circulaire jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez

### Sophro-stimulation respiratoire



Vous bouchez le nez avec les pouces.  
Vous soufflez doucement.  
Inspiration par la bouche, rétention.  
Vous inclinez le corps en avant, en faisant une pression avec l'air retenu dans les joues jusqu'à la résistance confortable puis forte expulsion de l'air par le nez.  
Votre corps revient lentement à la position initiale.

### **Tension de la région antérieure du cou**



Vous soufflez doucement.

Inspiration, rétention de l'air.

Tension de la région antérieure du cou, comme si vous vouliez dire "X" plusieurs fois, jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.

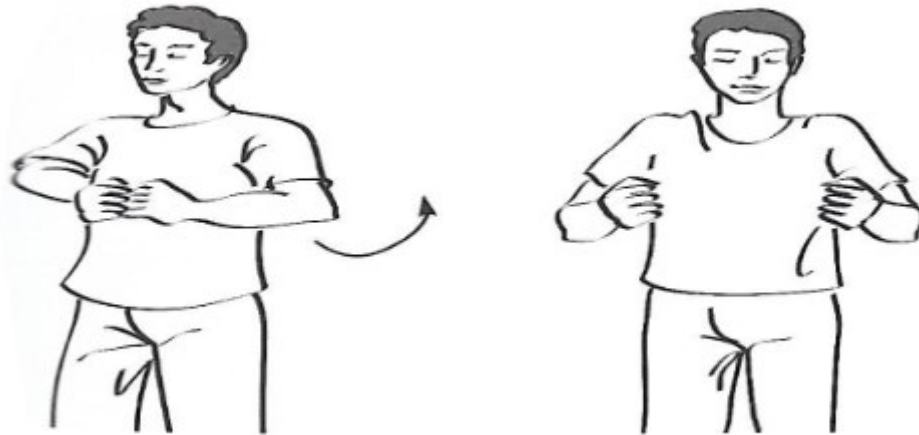
### **Mouvement des épaules et des bras**



Vous soufflez doucement.

Inspiration, vous montez les épaules de chaque côté de la tête., rétention de l'air, mouvements de pompage avec les épaules et les bras jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.

## Soufflet thoracique



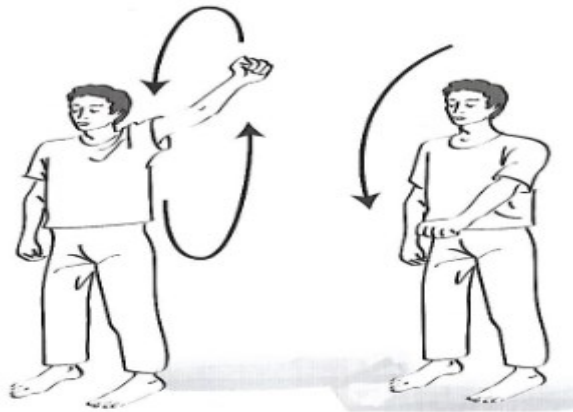
Joignez les mains poings fermés au niveau du sternum.

Vous soufflez doucement.

Inspiration, tirez les coudes vers l'arrière, les mains viennent sous les aisselles.

Rétention de l'air jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez en ramenant les poings devant le sternum.

## Rotation des extrémités supérieures (1)



Vous soufflez doucement.

Inspiration, vous montez le bras droit tendu en avant, paume ouverte vers le bas vous fermez le poing, rétention de l'air.

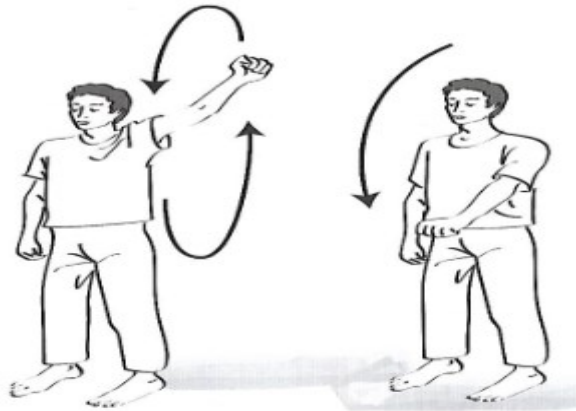
Mouvements circulaires avec le bras droit jusqu'à la résistance confortable.

Vous amenez le poing droit à l'épaule.

vous soufflez en tendant le bras vers l'avant.

Puis le bras redescend le long du corps.

## Rotation des extrémités supérieures (2)



Vous soufflez doucement.

Inspiration, vous montez le bras gauche tendu en avant, paume ouverte vers le bas vous fermez le poing, rétention de l'air.

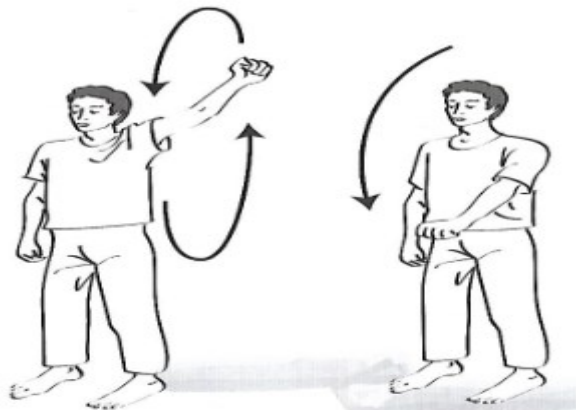
Mouvements circulaires avec le bras gauche jusqu'à la résistance confortable.

Vous amenez le poing gauche à l'épaule.

vous soufflez en tendant le bras vers l'avant.

Puis le bras redescend le long du corps.

## Rotation des extrémités supérieures (3)



Vous soufflez doucement.

Inspiration, vous montez les 2 bras tendus en avant, paume ouverte vers le bas vous fermez les poings, rétention de l'air.

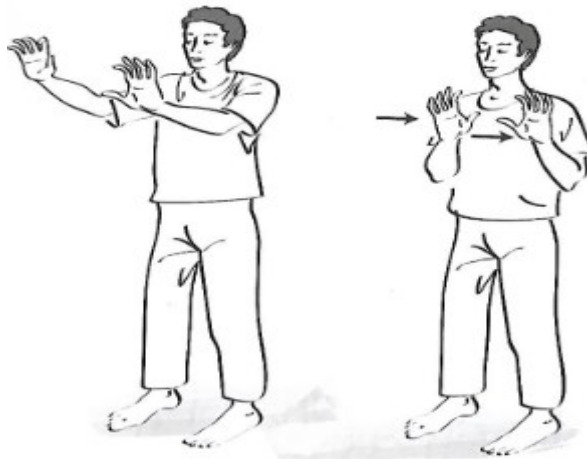
Mouvements circulaires avec les 2 bras jusqu'à la résistance confortable.

Vous amenez les 2 poings à l'épaule.

vous soufflez en tendant les 2 bras vers l'avant.

Puis le bras redescend le long du corps.

## Les mains en griffe



Vous soufflez doucement.

Inspiration, vous montez les mains à la hauteur de la zone sus-ombilicale avec les doigts en griffe, paumes en avant.

Rétention, tension sous le poids d'un objet imaginaire (arbre), les mains reviennent tout doucement vers votre abdomen.

Vous soufflez, vous repoussez très loin cet objet.

Puis les bras redescendent le long du corps.

## Soufflet abdominal



Vous placez les mains sur l'abdomen.

Vous soufflez doucement.

1 Inspiration, les mains accompagnent au maximum la dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, les mains viennent appuyer sur la paroi abdominale au maximum, pour aider à chasser l'air

2 Inspiration, les mains accompagnent au maximum la dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, les mains viennent appuyer sur la paroi abdominale au maximum, pour aider à chasser l'air

3 Inspiration, les mains accompagnent au maximum la dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, les mains viennent appuyer sur la paroi abdominale au maximum, pour aider à chasser l'air

### **plus rapidement**

1 Inspiration, dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, appuyez pour aider à chasser l'air

2 Inspiration, dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, appuyez pour aider à chasser l'air

3 Inspiration, dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, appuyez pour aider à chasser l'air

### **de nouveau lentement**

1 Inspiration, les mains accompagnent au maximum la dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, les mains viennent appuyer sur la paroi abdominale au maximum, pour aider à chasser l'air

2 Inspiration, les mains accompagnent au maximum la dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, les mains viennent appuyer sur la paroi abdominale au maximum, pour aider à chasser l'air

3 Inspiration, les mains accompagnent au maximum la dilatation de l'abdomen.

Vous soufflez, les mains viennent appuyer sur la paroi abdominale au maximum, pour aider à chasser l'air

## Rotation axiale du bas-ventre



Vous soufflez doucement.

Inspiration, rétention.

Tension de votre bas-ventre, votre bassin et vos jambes.

Rotations du bassin à droite et à gauche, comme pour regarder derrière vous, jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.

## Marche virtuelle



Vous rapprochez un peu vos pieds.

Vous soufflez doucement.

Inspiration, rétention.

Tension de votre bas-ventre, de votre bassin et de vos jambes.

Vous marchez sur place comme vous en avez envie, jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.



### Tension des héli-corps (1)



Vous déplacez tout le poids du corps sur la jambe droite.  
Vous soufflez doucement, vous fermez le poing droit.  
Inspiration, le poing monte au-dessus de la tête, rétention.  
Douce tension de tout le côté droit du corps en relâchant complètement le côté gauche jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.  
Le bras redescend tranquillement.  
Vous ramenez le poids du corps au milieu.

### Tension des héli-corps (2)



Vous déplacez tout le poids du corps sur la jambe gauche.  
Vous soufflez doucement, vous fermez le poing gauche.  
Inspiration, le poing monte au-dessus de la tête, rétention.  
Douce tension de tout le côté gauche du corps en relâchant complètement le côté droit jusqu'à la résistance confortable puis vous soufflez.  
Le bras redescend tranquillement.  
Vous ramenez le poids du corps au milieu.

### Tension des hémi-corps (3)



Vous soufflez doucement, vous fermez les poings.  
Inspiration, les poings montent au-dessus de la tête, rétention.  
Douce tension de tout le corps jusqu'  la résistance confortable puis vous soufflez.  
Les bras redescendent tranquillement.