

Les éventails

Evacuer les tensions, la fatigue et le stress

Inspirez en levant les bras tendus devant vous, bloquez votre souffle et le souffle coupé secouez les poignets comme pour vous débarrasser d'un papier collant.

Quand vous ne pouvez plus tenir le souffle, vous expirez et vous relâchez les bras le long du corps.

Respirez bien et observez ce qui se passe dans votre corps au niveau de la nuque, des épaules, des bras, des mains et des doigts.

Prenez un temps d'observation. Recommencez à nouveau et prenez un moment pour observer les sensations de fourmillements, de chaleur, de pesanteur et toutes les sensations corporelles dans votre corps au niveau de votre nuque, de vos épaules, de vos bras, de vos mains et de vos doigts qui sont des signes de détente musculaire. Respirez profondément.

Et puis recommencez une dernière fois et en secouant vos poignets, profitez-en pour vous débarrasser de tout ce qui vous encombre l'esprit : le stress, la fatigue, les doutes, les pensées inutiles, etc ... Faites le grand ménage ! Et relâchez en expirant.

NB : Petite précision pour les femmes enceintes : Faire tous les exercices que je propose en respiration continue. On évite les rétentions d'air

