

Exercices de relaxation dynamique

Position de départ

- Debout
- Pieds parallèles écarté de la largeur du bassin
- Genoux souples
- Dos droit
- Epaules relâchées
- Bras le long du corps
- Mains ouvertes
- Tête droite
- Yeux fermés

Soupir bleu

1. Dans la position de départ inspirer rouge par le nez
2. Soupirer bleu par la bouche

Chauffage corporel

Une main sur le ventre, une sur les lombaires

1. Gonfler le ventre en inspirant par le nez
2. Rentre le ventre en soufflant par la bouche

Enchaîner et répéter 3 fois

- Tête droite
- Tête en arrière
- Tête en avant

Eventail

1. Lever les bras à l'horizontal en inspirant par le nez
2. Bloquer la respiration
3. Secouer les mains en ramenant vers la poitrine
4. Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche

Exercices du cou

1. Inspirer par le nez
2. Tourner la tête respiration bloquée

3. Ramener en position droite en soufflant par la bouche

Pompage d'épaule

1. Inspirer par le nez
2. Hausser les épaules plusieurs fois
3. Relâcher en soufflant par la bouche

Hemicorps

1. Basculer le poids du corps sur le pied droit
2. Lever le bras droit en inspirant par le nez
3. Bloquer la respiration
4. Étirer le côté droit en levant la main vers le ciel et en tendant la jambe
5. Laisser redescendre en soufflant par la bouche
6. Revenir à la position de départ

Pour finir :

1. Rester en appui sur les deux pieds
2. Lever les bras en inspirant par le nez
3. Bloquer la respiration
4. Étirer le corps en tenant les mains vers le ciel et en tendant les jambes
5. Laisser redescendre en soufflant par la bouche

Prana

1. Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez
2. Bloquer la respiration
3. Amener doucement les mains ouvertes vers le thorax
4. Relâcher les bras le long du corps, mains ouvertes en soufflant par la bouche

Variante : en fermant les poings lorsque les mains reviennent

Rotation axiale

1. Gagner le bas du corps en inspirant par le nez
2. Bloquer la respiration

3. Effectuer des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement en souplesse

4. Revenir progressivement à la position de départ en soufflant par la bouche