

Détends-toi



Respiration corporelle

1. Lève-toi.
2. Inspire profondément comme si tu respirais à partir de la plante de tes pieds.
3. Inspire en imaginant l'oxygène monter de tes pieds jusqu'à ta tête.
4. Lève les mains et expire comme si l'oxygène sortait du bout de tes doigts.
5. Respire de cette façon au moins trois fois.

Étirements relaxants

1. En commençant par les pieds, fléchis tes muscles pendant quelques secondes.
2. Note comment tu te sens lorsque tu fléchis ces muscles.
3. Relaxe les muscles de tes pieds et note comment tu te sens.
4. Concentre-toi sur la différence entre fléchir et relaxer tes muscles.
5. Fléchis et relaxe les muscles de tes jambes, ton ventre et chaque partie de ton corps des pieds à la tête.

