

Petite séance de détente pour prendre soin de vous



Enfermer ses soucis dans un « sac à tracas »

Cet exercice dynamique permet de libérer tensions, stress et angoisse pour retrouver un peu de calme.

On imagine que l'on remplit un grand sac en y mettant ses soucis et ses difficultés.

En inspirant profondément, on visualise ce sac juste devant soi.

On lève le bras, poing fermé à hauteur de l'épaule, puis tout en soufflant très fort, on frappe vigoureusement le sac afin de le détruire. On relâche le bras et on répète l'exercice trois fois.

En gardant toujours bien l'image du « sac à tracas » on effectue de nouveau avec l'autre bras, trois fois puis en frappant avec les deux poings trois fois de suite.

Pour terminer, on imagine que le sac cible n'est plus qu'un tas de soucis que l'on piétine, se débarrassant ainsi de ses soucis et de son stress.

Chasser son stress avec le pompage des épaules

Cet exercice vise à soulager les tensions musculaires au niveau du haut du dos, une zone souvent bloquée par le stress.

On inspire profondément par le nez et on retient l'air, le temps du mouvement.

On monte et on descend les épaules rapidement, plusieurs fois de suite, en serrant les poings comme si on effectuait un pompage.

On expire profondément en relâchant et en ouvrant les mains, seules les épaules sont en mouvement, les bras et les mains se laissent aller. En fermant les yeux, on ressent une libération musculaire ou articulaire au niveau des épaules et du sommet de la colonne vertébrale.

Recommencer trois fois en prenant le temps de récupérer à chaque fois.

Dire non à ses tensions et oui au calme

Dans un premier temps, on inspire, on retient l'air et on tourne lentement 3 fois de suite, de droite à gauche et de gauche à droite, comme si on voulait dire non. Et surtout non aux tensions, non au stress.

Dans un second temps, on inspire, on retient l'air et on incline la tête d'avant en arrière, toujours en douceur, 3 fois de suite, comme pour dire oui, c'est-à-dire à la détente oui au bien-être.

Bonne séance prenez soin de vous !