

MOUVEMENTS POUR SE SENTIR MIEUX



1- Énergétique: Boire de l'eau.

On écoute ses sensations:
Agréable? Désagréable?
L'eau est conductrice
d'énergie électrique dans le
corps et le cerveau.



2- Clair : les points du cerveau

Placer une main sur le nombril.
Utiliser les doigts de l'autre main pour
stimuler les points situés sous les
clavicules, de part et d'autre du haut
du sternum en comptant jusqu'à 15
puis inverser les mains et compter
encore jusqu'à 15.



3. Actif: Les mouvements croisés.

La main touche le genou
opposé par devant, puis
par derrière.
(6 ou 7 fois)



4. Positif et présent: Les contacts croisés.

1. Debout, croiser les pieds, bras tendus, croiser les poignets paume contre paume, entrelacer les doigts et ramener les mains réunies contre la poitrine. Compter jusqu'à 15, langue sur les bosses derrière les dents à l'inspiration puis lâcher la langue à l'expiration.
2. Décroiser bras et jambes. Placer les pieds à plat au sol et joindre le bout des doigts devant la poitrine.