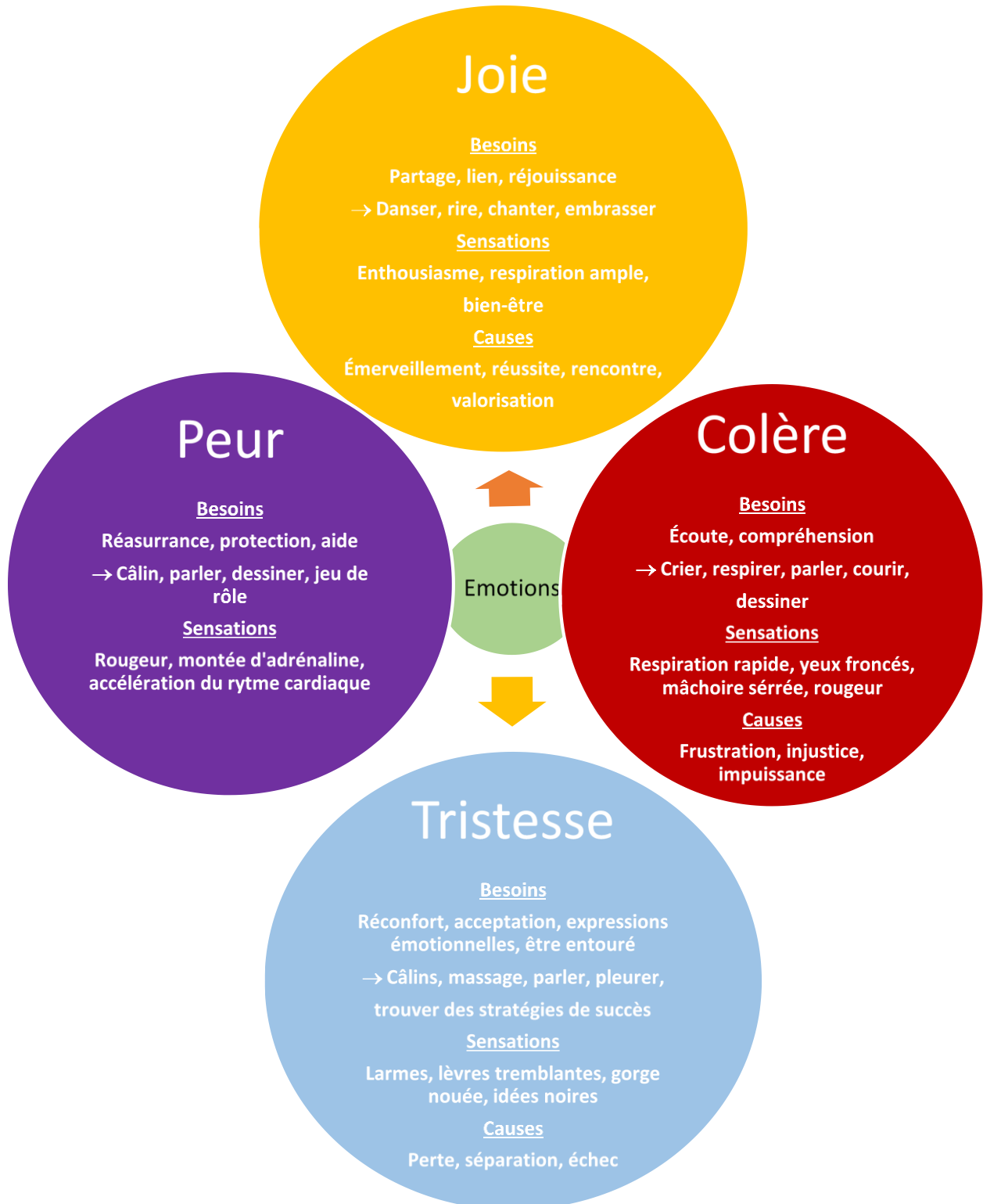


# A la découverte des émotions et exercices pour chasser ou libérer une émotion



# Petits exercices pour se détendre

## Mouvement de respiration pour chasser ou libérer une émotion

Pour une profonde détente : on inspire (prendre de l'air) en gonflant son ventre, et on expire (souffler l'air) en dégonflant son ventre, c'est comme un ballon...



« Le pompage » : Debout

- Inspirer par le nez
- Bloquer la respiration
- Hausser et baisser les épaules en gardant les bras le long du corps plusieurs fois
- Souffler par la bouche  
Refaire l'exercice plusieurs fois...

Respiration calmante : Assis ou couché

- Inspirer par le nez
- Souffler par la bouche deux fois plus longtemps que l'inspiration (comme si on voulait éteindre une bougie)
- Penser à une image douce qui calme (un câlin, un souvenir agréable), et en soufflant, l'envoyer comme vous pouvez dans tout le corps, plusieurs fois...



Le pantin : Debout

- Inspirer par le nez
- Expirer en relâchant tout le corps, en balançant les bras de gauche à droite dans un mouvement de rotation du buste, plusieurs fois...

