

## **1. LES CONTACTS CROISÉS**

Assis, debout ou allongé; gardez chaque position pendant une minute en poussant la langue au palais à l'inspiration:

- 1- Croisez une cheville sur l'autre, unpoignet sur l'autre, entrelacez les doigts, retournez les mains pour les placer au niveau de la poitrine (peut aussi s'effectuer les mains sous les bras).
- 2- Décroisez les jambes et joindre le bout des doigts en fermant les yeux.

## **2. LES POINTS POSITIFS**

Les points positifs sont situés sur le front juste au-dessus des yeux.

Tenir ces points sur soi-même ou sur quelqu'un d'autre chaque fois que nous sommes tendus ou stressés.

Tenir les points jusqu'à ce que les pulsations ressenties sous les doigts battent au même rythme.

## **3. BOIRE DE L'EAU**

Boire de l'eau

## **4. LES POINTS DU CERVEAU**

Mettre une main sur le nombril.

Avec l'autre main stimulez les points situés juste sous les clavicules et contre le sternum (là où vous sentez un espace creux entre les côtes).

Stimulez pendant 30 secondes environ puis inversez les mains.

*Peut s'effectuer en suivant une ligne horizontale avec les yeux.*

## **5. LES POINTS D'ENRACINEMENT**

Paume sur le nombril, les doigts pointant vers le bas.

Respirez dans cette position.

L'autre main stimule ou touche sous la lèvre inférieure.

On peut regarder vers le bas en gardant la tête droite ou suivre une ligne qui va de proche à loin à proche.

## **6. LES POINTS D'ÉQUILIBRE**

Touchez ou massez le creux qui se trouve à la base du crâne et légèrement sur le côté.

Posez l'autre main sur le nombril.

Respirez dans cette position 30 secondes à une minute puis inversez les mains.

Pour développer l'équilibre, stimulez les pts en vous mettant en équilibre sur une jambe.

## **7. LES POINTS DE L'ESPACE**

Placez une main dans le bas du dos et l'autre vient stimuler la zone au-dessus de la lèvre supérieure.

Respirez dans cette position (30 secondes à une minute puis inversez les mains).

On peut laisser les yeux suivre une ligne verticale de haut en bas comme le coin d'une pièce.

## **8. LES BÂILLEMENTS ÉNERGÉTIQUES**

Bâillez largement en massant l'articulation et les muscles de la mâchoire.

Ne pas avoir peur d'émettre un profond son de bâillement.

Répétez 5 à 6 fois.

## **9. LE CASQUE D'ÉCOUTE**

Déroulez vos oreilles trois fois au moins, de haut en bas.

On peut bâiller tout en effectuant ce massage des oreilles.

## **10. LA CHOUETTE**

Saisissez à la base du cou le muscle trapèze et tenez-le fermement pendant toute la durée de l'exercice. Inspirez!

Tournez la tête en soufflant...Inspirez!

Tournez la tête de l'autre côté en soufflant...Inspirez!

Recommencez 3 fois. Ensuite faites la même chose en penchant la tête vers le bas et en soufflant.

Recommencez avec l'autre épaule.

## **11. L'ALLONGEMENT DU BRAS**

Levez un bras tendu au-dessus de la tête et le maintenir avec l'autre main.

Poussez le bras tendu contre l'autre main pendant 8 secondes en SOUFFLANT.

A effectuer en poussant dans les 4 directions : en avant, en arrière, vers l'int. et l'ext.

Avant de passer à l'autre côté sentir la détente dans tout le bras y compris dans les doigts qui semblent plus souples!

## **12. LA FLEXION DU PIED**

Assis, tenir fermement les tendons à la cheville et en haut du mollet.

Bougez le pied en effectuant des flexions avant-arrière.

Petit à petit déplacez les doigts vers le centre du mollet en continuant les flexions du pied.

Une minute par côté.

*Peut s'effectuer jambe tendue devant soi*

## **13. LA POMPE DU MOLLET**

1- Les pieds parallèles, une jambe en avant, le talon de la jambe arrière relevé.

2- En soufflant, fléchir la jambe avant et mettre le poids du corps sur le talon arrière pour tirer gentiment le mollet de la jambe arrière.

Relâchez et levez le talon en prenant une profonde inspiration.

Trois fois au moins chaque mollet.

## **14. LES PIEDS SUR TERRE**

Jambes écartées à une distance confortable, gardez les hanches rentrées pendant tout l'exercice.

Pointez le pied gauche vers la gauche et gardez le pied droit au sol. Les pieds sont à 90°.

Tournez la tête à gauche et pliez le genou gauche en expirant.

Remontez en inspirant.

Effectuez plusieurs fois de chaque côté.

## **15. LE PLANEUR**

Asseyez-vous, allongez les jambes, croisez les chevilles et gardez les genoux décontractés. Levez les bras sur l'inspiration.

En expirant, penchez-vous en avant à partir de la taille en gardant le dos droit.

Faites comme si vous vouliez plonger.

En bas relaxez-vous et laissez la gravité vous détendre. Pour une bonne position de la tête, regardez votre nombril.

Remontez sur une inspiration en faisant le dos rond.

Trois fois puis trois fois les jambes croisées dans l'autre sens.

## **16. LES MOUVEMENTS CROISÉS**

Pratiquez les variantes de mouvements croisés et inventez-en, yeux ouverts ou fermés, vite ou lentement, en musique.

Touchez le genou avec la main ou le coude opposé.

Passer par derrière le corps avec la main pour toucher le pied opposé.

En ciseaux par devant.

Sur le côté en étendant bras et jambe opposés, le corps forme un X...

## **17. LE «HUIT» COUCHÉ** *Sur un tableau ou dans l'espace*

Tracez des huit couchés en débutant par le centre du huit et en remontant.

Seuls les yeux suivent le mouvement de la main.

Tracez le huit avec une main puis l'autre et ensuite les deux mains en même temps.

## **18. LE «HUIT» DE L'ALPHABET**

Tracez le huit de l'alphabet, en écrivant chaque lettre à côté ou dans le huit.

Avec chaque main séparément, puis les deux ensemble, puis les yeux fermés.

Nommez la lettre en la traçant

Les lettres qui s'écrivent à gauche partent de la ligne médiane par une courbe dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et terminent par un trait descendant sur la ligne médiane.

## **19. L'ÉCRITURE EN MIROIR**

Gribouillez en miroir, le but est de s'amuser et de se détendre.

Effectuez des formes construites: ronds, carrés... et des dessins simples.

Dessinez des lettres puis des mots.

En ciseaux par devant.

Pour changer on peut dessiner en l'air par terre ou dans le sable.

## **20. L'ÉLÉPHANT** *Assis ou debout (en pliant les genoux)*

Tendez un bras devant vous et collez la tête à l'épaule. Servez-vous de la cage thoracique pour bouger la partie supérieure du corps en dessinant un huit couché à distance sur un mur.

Regardez au-delà de vos doigts (si vous voyez votre main floue, c'est bien!)

Recommencez avec l'autre bras.

## **21. LE ROULEMENT DU COU** *Assis ou debout*

Roulez la tête vers l'avant d'une épaule à l'autre.

Pour s'aider on peut imaginer que l'on dessine un grand sourire avec le nez.

Effectuez l'exercice les yeux ouverts ou fermés.

## **22. LES BALANCEMENTS**

Assis par terre sur un tapis, les mains en arrière pour vous équilibrer, balancez-vous sur le coccyx (d'avant en arrière, de droite à gauche, en cercle) pendant une minute ou plus.

## **23. LA RESPIRATION ABDOMINALE** *Assis ou debout*

Inspirez profondément en imaginant que l'on inspire le parfum d'une fleur. Posez les mains sur le ventre et observez leur mouvement. A faire pendant au moins une minute.

Variante: pratiquez comme ci-dessus mais avec une main au ventre et l'autre au thorax, observez le mouvement de vos mains.

## **24. LA BICYCLETTE**

Couché sur le dos ou assis en équilibre sur les fesses, les mains derrière la tête, tête et genou relevés:

Faites se toucher tour à tour un genou avec le coude opposé.

Variante : pratiquez assis sur une chaise en se mettant de profil.

*les vertèbres de la nuque sont fragiles, ne pas tirer dessus avec les mains.*

## **25. LE DYNAMISEUR**

Posez les mains dessus, les doigts pointants vers la ligne médiane, posez la tête sur les mains.

En inspirant, relevez la tête puis le cou et enfin la partie supérieure du dos et des épaules.

En expirant reposez d'abord le torse puis les épaules et la tête.

Effectuez au moins trois fois.

## **26. LA VISUALISATION DU «X»**

Pensez, regardez ou visualisez un X.