



Julie Courcol

Mes exercices de relaxation dynamique

ZEN THESE
2025

Chauffage corporel

EXERCICE N°1

Je prends conscience de mon corps

Je suis debout, les jambes écartées largeur de hanche
je pose ma main droite sur le ventre et le dos de ma gauche sur le bas de mon dos

je ferme les yeux et je respire

j'observe mes sensations

j'observe mon corps et ma respiration



Prana

EXERCICE N°2

Je ramène le calme à l'intérieur de moi



Debout bien ancré au sol

Je ferme les yeux , je lève les bras devant moi en inspirant. Je bloque ma respiration et pdt ce temps là je ramène doucement mes mains ouvertes (paumes vers moi) vers mon thorax. Puis paume vers le sol dans un geste très lent , j'expire très lentement.

Cet exercice est à faire autant de fois que nécessaire pour sentir que le calme s'est installé.



Pompage des épaules

EXERCICE N°3

J'expulse mes émotions



Debout bien ancré au sol

Je ferme les yeux , je forme des poings

J'inspire et monte les épaules vers les oreilles

Je bloque ma respiration et je fais des mouvements de bas en haut avec mes épaules pendant la rétention d' air et aussi longtemps que je puisse.

Je peux penser à toutes les choses qui génèrent de la colère par exemple ou de la frustration

Ensuite, j'expire fort en relâchant les épaules vers le bas et en ouvrant les mains vers le sol

Cet exercice est à faire autant de fois que nécessaire pour sentir que le calme s'est installé.



Moulinets

EXERCICE N°4

Je jette hors de moi ce que je ne souhaite plus en moi



Debout bien ancré au sol

Je ferme les yeux , je forme des poings

J'inspire et je bloque ma respiration : je fais des moulinets avec mon bras droit comme si j' allais jeter une balle très loin. Je tiens tant que je peux et ensuite j' expire fortement et lance cette balle très loin

Je fais la même chose avec mon bras gauche

Cet exercice est à faire autant de fois que nécessaire pour sentir que le calme s'est installé

Je n'oublie pas de prendre des pause entre deux pour prendre conscience de mes ressentis..



TRAC TRAC

EXERCICE N°5

J' optimise ma concentration



Debout bien ancré au sol

J' ai les yeux ouverts

Un bras le long du corps et un bras tendu devant moi, pouce vers le ciel

J'inspire et je bloque

j' amène doucement mon pouce vers mon front (entre mes sourcils) et je ferme les yeux quand ma vue se brouille et j'expire quand mon pouce touche mon front

Faire la même chose avec l' autre bras

Faire l' exercice trois fois.

Je n'oublie pas de prendre des pause entre deux pour prendre conscience de mes ressentis..



KARATE

EXERCICE N°6

J' ai confiance en moi



Debout bien ancré au sol

Les deux bras tendus devant moi en formant des poings

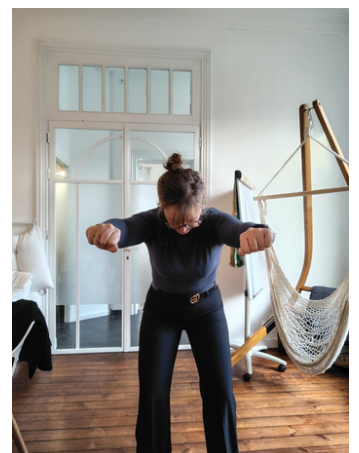
je ferme les yeux , j' inspire coude droit vers l' arrière et je bloque ma respiration quelques secondes puis j' inspire et j' explose en expirant et lançant mon bras et mon poings avec conviction vers l'avant



Je fais la même chose avec l' autre bras et ensuite avec les deux bras en fléchissant légèrement les genoux.

Je peux faire cet exercice 3 fois

Je n'oublie pas de prendre des pause entre deux pour prendre conscience de mes ressentis..





A LA FIN DE CHAQUE EXERCICE OU DE LA SEANCE
PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR LAISSER LES
RESSSENTIS S'EXPRIMER
LES ECRIRE
NE PAS FORCEMENT LES RELIRE ...
NE PAS JUGER
ACCEPTER QUE TOUT EST UNE QUESTION DE TEMPS ET
D'ETAPE

**BRAVO, CEST LE DEBUT DU CHEMIN
VERS L'OBJECTIF!**