

FICHE PRATIQUE. 1

SKF

- Le pompage des épaules -

Se libérer de toutes les tensions...

Imagine ta colère au creux de tes mains.

Tu les fermes, puis montes tes deux poings
au niveau des aisselles en inspirant.

Puis tu retiens ta respiration et tu fais un
mouvement de pompages de haut en bas.

Quand tu ne peux plus retenir ta
respiration, tu souffles en relâchant les bras
et ouvrant les paumes vers le sol, libérant
ta colère à l'extérieur de toi.

On le fera 3 fois avec une petite pause
entre chaque mouvement.

Exercice à faire debout ou assis,
les yeux ouverts ou fermés.