

## ETAT DE LA PRESENCE

Cet exercice se fait en deux, trois minutes.

A tout moment de la journée:

- Se centrer sur soi, prendre conscience de sa posture (debout ou assis)
  - Se poser la question : comment est-ce que je me sens ici et maintenant ?  
Où ai-je installé des tensions musculaires dans mon corps ?
  - Libérer tes tensions repérées (on peut le faire sur l'expiration)
- 

## RESPIRATION CARREE (debout ou assis au choix)

- Inspiration en traçant avec la main un trait vertical imaginaire en montant
- Rétention poumons pleins en traçant un trait imaginaire horizontal vers la droite
- Expiration en traçant un trait vertical
- Rétention poumons vides pour fermer le carré.

[www.fairevivre.fr/la-respiration-carree/](http://www.fairevivre.fr/la-respiration-carree/)

---

## EXERCICE MINUTE DE LIBERATION DES TENSIONS

Cet exercice se fait debout jambes légèrement écartées, bras le long du corps, sur une respiration synchronique :

- Inspiration
- Rétention : fermer les poings
- Tension : hausser les épaules de plus en plus vite
- Expiration : quand on ne peut plus retenir l'aire, expirer fort par la bouche en évacuant l'énergie négative vers le sol en ouvrant les mains.
- Relaxation : recueil des sensations

On peut le refaire plusieurs fois et aussi souvent que nécessaire dans la journée.