

Petits

OUTILS DE RESPIRATION

MIEUX REPIRER POUR GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ...



Les épaules pour déposer les tensions



Objectif :

détendre le haut du corps avant un entretien ou une prise de parole.

Durée : 2 minutes.

1. Inspirez en montant doucement les épaules vers les oreilles.
2. Gardez l'air une seconde si cela vous est confortable, puis soufflez fort en laissant retomber les épaules (sans se blesser).
3. Observez la différence entre la tension et le relâchement.



Petit plus : On peut éviter la rétention d'air et simplement inspirer en montant, expirer en relâchant.