Respiration dynamisante

Exercice 1: A répéter une dizaine de fois :

1. tout en vous concentrant sur une image forte, stimulante et dynamique
2. Inspirer en 3 secondes
3. Expirer en 1 seconde
4. Respiration libre

Faire un pause de 2 minutes

Exercice 2: A répéter durant 3 minutes :

5. tout en
    a. vous concentrant sur une image image forte, stimulante et dynamique
    b. et avec un dialogue interne fort, dynamique, motivant portant vers l'action à faire
6. inspirer profonde mais courte (3s)
7. expirer rapidement (1s)