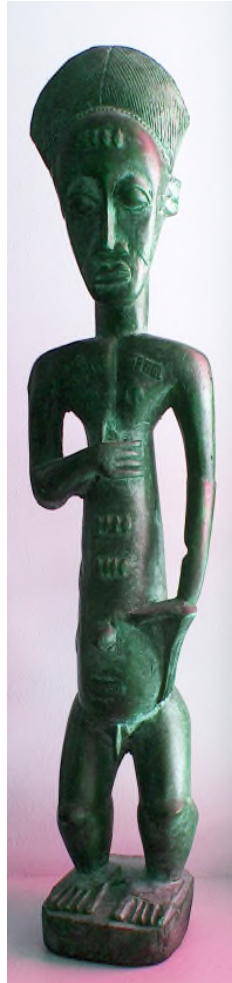


MILLE ET UN SENS

Le droit d'être soi

ROUGE



ROUGE

**PROTOCOLE DE DÉTENTE
CONFIANCE ET STABILITÉ
ACTIVATION DU TRAIN PORTEUR**

OLIVIER UHRIG

Masseur-kinésithérapeute D . E

Sophrologue praticien

06 82 42 66 52

Cette série d'exercices est à effectuer pour activer le train porteur (les jambes) dans sa capacité de mouvements mais aussi d'enracinement et de stabilité .
Avec mes jambes, je me **projette** vers un objectif que j'ai pu imaginer auparavant .
Avec elles, je me **stabilise** en rayonnant la **confiance** et la **force** .

Que penser d'un leader inspirant la confiance ?
Quelle importance donner à un chef d'entreprise qui sait prendre des décisions sûres et manœuvrer rapidement ?

VISUALISATION DE L'OBJECTIF

Prenez une feuille rouge et inscrivez en toutes lettres ce que vous désirez obtenir ainsi qu'une qualité dont vous avez besoin pour y parvenir .
Pendant la réalisation de l'objectif trouvez un moyen pour être stimulé par la couleur .

STIMULATION VISUELLE

NETI-KRIYA (Nettoyage des narines) .

Exercice consistant à faire entrer dans la narine droite une solution d'eau salée à 9 g/l et la faire sortir par la gauche et inversement .

Dans la pratique, pour effectuer ce nettoyage à tout moment, il est possible d'utiliser une ampoule de liquide physiologique, de déglutir le sérum, puis de se moucher .

Ouvrir les narines c'est faciliter l'entrée de l'oxygène et du Chi (énergie) dans le corps .

Diminue de façon considérable le risque d'infection de la sphère ORL .
Stimule les fonctions de reconnaissance des environnements nuisibles .
Stimule l'éveil .

Appliquez une huile essentielle de votre choix ou votre parfum sur :

- ◆ Les tempes et le front
- ◆ La partie interne des poignets

J'utilise la menthe poivrée pour sa fraîcheur elle est devenue pour moi un « signe Signal » olfactif . Vous pouvez vous aussi créer un « signe signal » olfactif en choisissant le parfum ou l'huile qui vous accompagnera dans la détente .
De cette manière vous donnerez à votre corps un signal de détente à chaque application .

Vous pouvez en plus ajouter quelques gouttes de « cèdre » ou « d'Ylang- Ylang » sur le sacrum pour ouvrir le premier chakra .

STIMULATION OLFACTIVE

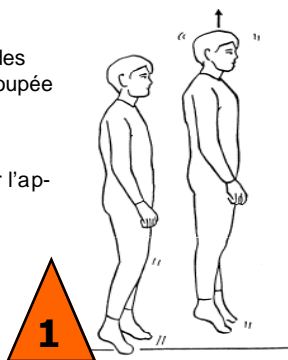


SAUTS EN POLICHINELLE

Sur apnée en inspiration forcée, effectuez des sauts sur place comme si vous étiez une poupée de chiffons .

Soufflez fortement le négatif en stoppant l'exercice lorsque vous ne pouvez plus tenir l'apnée .

Écoutez votre corps !
Que dit-il ?



DÉPOUSSIÉRAGE ÉNERGÉTIQUE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Sur l'apnée en inspiration forcée frappez fermement le bras droit (de l'épaule aux doigts) n'oubliez aucune zone .
Imaginez que vous frappez un tapis rempli de poussières !

Soufflez, fermez les yeux et prenez conscience de la différence de sensation entre coté droit et coté gauche .
(exemple: poids, température, volume, couleur ...)

Effectuez le même exercice de l'autre coté .

Soufflez et écoutez ...
Les deux cotés sont-ils semblables dans leur détente ?



DÉPOUSSIÉRAGE ÉNERGÉTIQUE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Inspirez profondément puis soufflez en frappant fermement la jambe droite de la fesse à la cheville, de la cheville à la fesse 5 ou 6 fois .

Fermez les yeux et écoutez les différences entre jambe droite et jambe gauche .

Répétez l'exercice à gauche .



ÉTIREMENT EN DÉPLAÇANT L'AXE A DROITE

Sur apnée en inspiration forcée,
Poussez le ciel et enfoncez la terre,
grandissez vous entre ciel et terre .

4



ÉTIREMENT EN DÉPLAÇANT L'AXE A GAUCHE

Sur apnée en inspiration forcée,
Écoutez le nouvel équilibre droite/gauche .

5



ÉTIREMENT AXIAL GLOBAL

Sur apnée en
inspiration forcée .

Cet exercice suit les
étirements
droite/gauche .

6



ENROULEMENT MAINS SOL

Inspiration forcée suivie d'une expiration accompagnant
la flexion antérieure du tronc . J'amène les mains le plus
près possible du sol, puis je balance les bras de droite à
gauche .
J'associe ensuite le balancement des bras à celui de la tête .
Je laisse le sang irriguer mon visage et mon cuir chevelu .
Pour revenir en position initiale je plis les jambes .

7



CONTRACTER / RELÂCHER DES MEMBRES INFÉRIEURS

80- Comment trouver la position physiologique d'enracinement ?

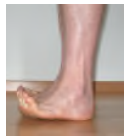
- ◆ Positionnez vos pieds de façon à ce que les axes des gros orteils soient parallèles (1).
- ◆ Pliez légèrement les genoux en évitant que leur aplomb (X) ne dépasse la ligne définie par les gros orteils (Z) .
- ◆ Effectuez un mouvement du bassin d'avant en arrière pour trouver une position centrale confortable pour la colonne vertébrale .



8



81



82

81- Faites une griffe avec les orteils . Serrez le plus fortement possible pendant une dizaine de secondes .Relâchez . (3 fois)

82- Faites une extension des orteils . Tirez le plus fortement possible . Relâchez .(3 fois)

83- Montez sur la pointe des pieds une dizaine de fois . Relâchez .

84- Levez la pointe des pieds afin de vous positionner sur les talons (10 fois) . Relâchez .

85- Faites une griffe avec les orteils (81), contractez les mollets, puis les muscles des cuisses, les fessiers, rentrez le ventre . Maintenez la contraction 10 secondes au moins puis relâchez .



85



83

TRATAC (CONVERGENCE DES YEUX)

Avec cet exercice de concentration on amène le réel (objectif et qualité) de plus en plus près jusqu'à ce que le monde extérieur se fonde dans le monde intérieur (on assimile qualité et couleur définies comme importantes à la réalisation de l'objectif et l'objectif lui-même) .

Le voyage intérieur commence .

Fixez votre pouce droit attentivement, levez lentement le bras jusqu'à l'horizontale et rapprochez le pouce sans le perdre des yeux .

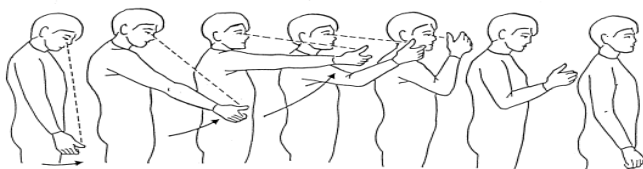
Quand la focalisation devient impossible, fermez les yeux et relâchez le bras vous êtes dans votre monde intérieur .

- ◆ Dans la position de votre choix fermez les yeux et respirez profondément couleur et qualité .
- ◆ Imprégnez vous-en jusqu'à devenir cette couleur et cette qualité .
- ◆ Projetez vous dans l'objectif qui se déroule comme vous le voulez . (Laissez votre imagination vous le décrire) .
- ◆ Laissez vous transporter quelques jours plus tard en voyant ce qu'à modifié cette réussite .
- ◆ Revenez ici et maintenant .

VOUS AVEZ RÉUSSI !

10

9



Convergence des yeux