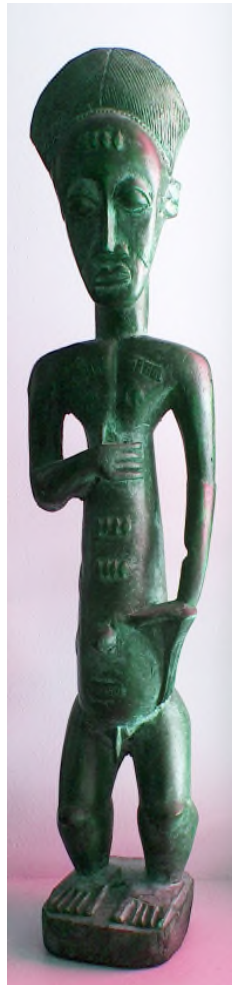


# MILLE ET UN SENS

Le droit d'être soi

JAUNE



JAUNE

## PROTOCOLE DE DÉTENTE ANTI-STRESS

**OLIVIER UHRIG**  
*Masseur-kinésithérapeute D . E*  
*Sophrologue praticien*  
06 82 42 66 52

Cette série d'exercices est à effectuer pour **se libérer** d'un état d'anxiété paralysant .  
Lorsque le stress nous envahit nous utilisons des mécanismes de défense acquis (5% de nos capacités cérébrales), nous sommes privés de notre aptitude à élaborer de **nouvelles stratégies gagnantes** .

Se libérer d'un état de « fragilité émotionnelle » passer permet de passer d'un état d'inhibition d'action à la recherche de **nouveaux champs de possible**, de sortir d'une ornière dans laquelle on s'enlise .

*« on estime pas un homme au nombre de fois qu'il met les genoux à terre  
mais au nombre de fois qu'il est en mesure de se redresser »*

### VISUALISATION DE L'ÉTAT DE DÉTENTE SOUHAITE

Prenez une feuille JAUNE, inscrivez un mot ou un lieu qui pour vous est synonyme de détente ainsi qu'une qualité dont vous avez besoin pour y parvenir .

Pendant la durée de la détente imprégnez vous régulièrement de 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 .  
C'est diminuer de façon considérable le risque d'infection de la sphère ORL .  
C'est stimuler les fonctions de reconnaissance des environnements nuisibles .  
C'est stimuler l'éveil .

### « SIGNE SIGNAL » OLFACTIF ET OUVERTURE DU TROISIÈME CHAKRA AVEC UNE HUILE ESSENTIELLE

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 (si vous mettez toujours le même parfum il peut être intéressant d'en faire un signal de détente).

De cette manière vous donnerez à votre corps un signal de détente à chaque application .

*Vous pouvez en plus ajouter quelques gouttes de « lavande ou romarin » sur le plexus solaire (troisième Chakra) .*

**STIMULATION OLFACTIVE**

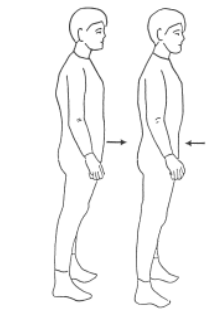


### CHAUFFAGE CORPOREL

1-Inspirez en gonflant le ventre, soufflez en rentrant le ventre pour prendre conscience du mouvement .

2-Effectuez le mouvement rapidement .

3-Soufflez, détendez vous .



Inspiration : abdomen gonflé  
Expiration : abdomen rentré

Fig. 1 - Chauffage corporel

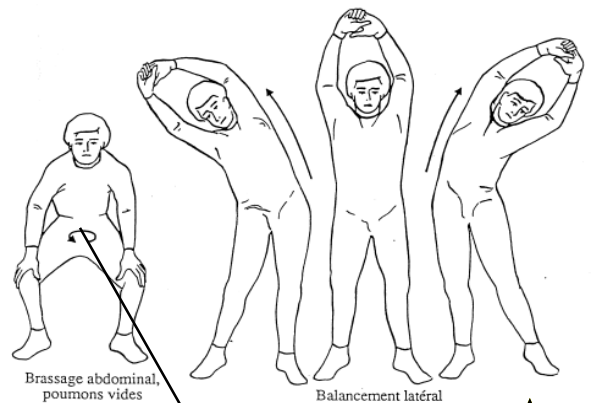


### ÉTIREMENTS LATÉRAUX

1-Inspirez, bloquez la respiration puis inclinez à droite .

2-Soufflez, reprenez une position centrale .

3-Effectuez le même travail à gauche .



Brassage abdominal, poumons vides

Balancement latéral

Cet exercice est assez difficile, il nécessite un excellent contrôle des muscles abdominaux .



### GÉANT ENTRE CIEL ET TERRE JE SAISIS MON SOLEIL



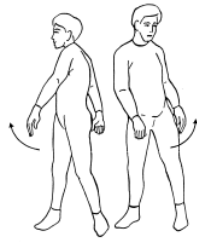
Saisissez votre soleil et offrez vous-le là où vous en avez besoin .



Chassez les nuages pour faire apparaître le ciel bleu et le soleil .

### ROTATION AXIALE

- 1-Inspirez profondément avant d'effectuer la rotation pendant l'apnée .
- 2-Soufflez en retrouvant la position centrale .



### RESPIRATION COSTALE

Inspirez en ouvrant la base des côtes . (aidez vous de vos mains pour accompagner le mouvement ) .

Soufflez en pressant vos côtes de chaque coté afin d'accompagner L'expiration .

Augmentez l'amplitude de votre respiration à chaque cycle .



### La respiration des éléments

6	Inspiration	Élément	Expiration
1	Nez	LA TERRE	Nez
2	Nez	L'EAU	Bouche
3	Bouche	LE FEU	Bouche
4	Bouche	L'AIR	Nez
5	Bouche et nez	L'ÉTHÉR L'UNIVERS L'HARMONIE	Bouche et nez

Utilisez cette grille en poursuivant l'exercice 5

### EXTENSION DU PLAN ANTÉRIEUR

Ouvrez vous le plus souvent possible ! L'étirement est le secret de la longévité !

Les muscles appropriatifs sont plus développés que ceux qui nous permettent d'offrir au m Les blocages de circulation d'énergie qui en découlent sont importants .

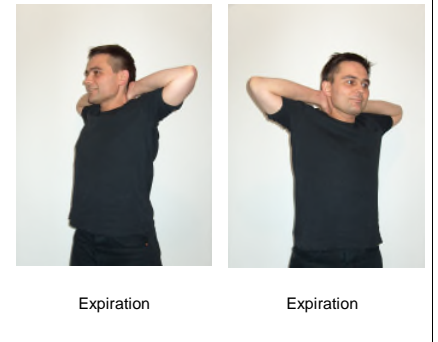


### SÉQUENCE D'OUVERTURE COSTALE

En plus d'étirer la cage thoracique cette séquence permet d'étirer le diaphragme



Dans ces deux séries, inspirez avant d'effectuer le mouvement puis soufflez en le faisant .



### CONCENTRATION SUR LA FEUILLE JAUNE ET ROTATION DE LA CONSCIENCE

- ◆ Dans la position qui vous convient (debout, assis ou couché) portez votre conscience sur la feuille jaune et le thème que vous avez choisi .
- ◆ Agrandissez la feuille jusqu'à ce qu'elle ait votre taille puis faites un pas en avant pour y entrer .
- ◆ Vous êtes la feuille, vous devenez la qualité, vivez, respirez ... Regardez-vous de là où vous êtes maintenant .
- ◆ Élevez-vous afin de vous percevoir d'en haut et prenez de l'altitude .



### VOYAGE DANS LE SOLEIL

- ◆ Vous êtes au dessus de la maison vous pouvez vous voir, vous continuez votre ascension jusqu'à cerner la ville, puis les villes et villages alentours, puis le département, le pays, la terre, vous allez en direction du soleil, vous traversez le cosmos pour arriver dans les faubourgs du soleil .
- ◆ Lancez des collecteurs d'énergie pour faire le plein ou trouvez un moyen personnel pour prendre toute la force dont vous avez besoin .
- ◆ Quand vous avez rempli les batteries faites le voyage de retour vers la terre, le pays, le département, la ville, la maison, vous .
- ◆ Reprenez votre place avec toute cette énergie positive récoltée .

**VOUS ÊTES QUELQU'UN DE BIEN, DE TRÈS BIEN !!!**

