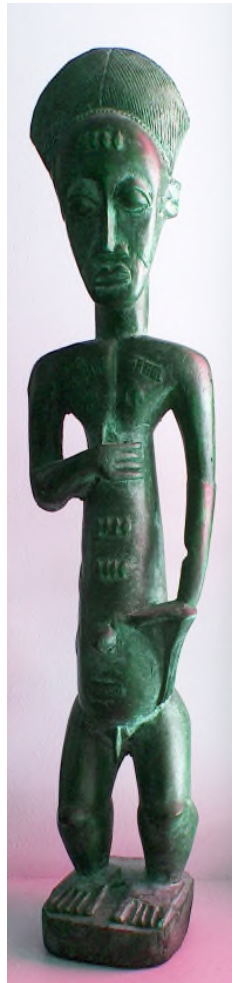


MILLE ET UN SENS

Le droit d'être soi

BLEU



BLEU

PROTOCOLE DE DÉTENTE ET COMMUNICATION

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

Vous avez à exposer une situation ou des objectifs . Vous avez un entretien, envie de formuler des besoins ou tout autre événement de votre vie dans lequel il vous faut vous exprimer .
Alors préparez-vous avec cette série d'exercices .

La prise de la parole en public commence par un enracinement . Rappelez-vous que 80% de la communication est non verbale !
C'est pourquoi je vous encourage à effectuer le protocole rouge avant le bleu .
Si vous n'avez pas le temps, faites le premier exercice du protocole bleu de façon consciencieuse .
Vous allez dégager force et stabilité donc : **la confiance** .

Il vous faut maintenant ouvrir, fluidifier la partie du corps qui émet les sons, être en mesure de faire circuler l'énergie de la tête vers le corps et inversement .
Passage obligatoire : la gorge (Cinquième chakra).

VISUALISATION DE L'ÉTAT SOUHAITE POUR COMMUNIQUER

Prenez une feuille BLEUE, inscrivez une qualité dont vous avez besoin pour communiquer (compétence, sens de la répartie, confiance en soi, etc.) .

Pendant la durée de la détente imprégnez-vous régulièrement de la couleur et de cette qualité . Vous pouvez aussi vous arranger pour voir cette couleur pendant votre discours !

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 .

« SIGNE SIGNAL » OLFACTIF ET OUVERTURE DU CINQUIÈME 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 « bois de rose ou d'eucalyptus » sur la gorge (cinquième Chakra) .

STIMULATION OLFACTIVE



ENRACINEMENT

Oscillez d'avant en arrière pour trouver les limites antéro-postérieures .
Installez-vous au centre .

Oscillez de droite à gauche pour trouver les limites latérales .
Installez-vous au centre .

Vous avez créé un point central d'équilibre autour duquel vous pouvez tourner dans les deux sens .

Vous êtes installé au centre de votre zone de stabilité .



Faites pousser des racines jusqu'au centre de la terre . Elles pénètrent sans obstacle toutes les couches géologiques .

A mesure que vos racines s'enfoncent vous sentez la chaleur et voyez la couleur de l'orange du magma au blanc du centre de la terre .

Puisez l'énergie en laissant remonter la couleur et la chaleur dans les racines jusqu'aux voûtes plantaires .

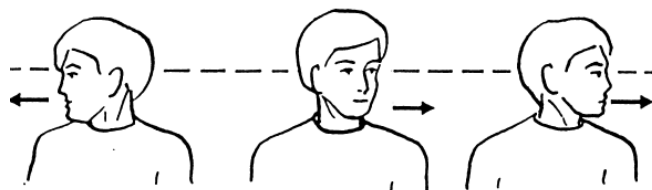
Remplissez votre corps jusqu'à vous sentir envahi par une douce et agréable chaleur et par une belle et vive couleur .

Savourez la plénitude un instant vous êtes enraciné .



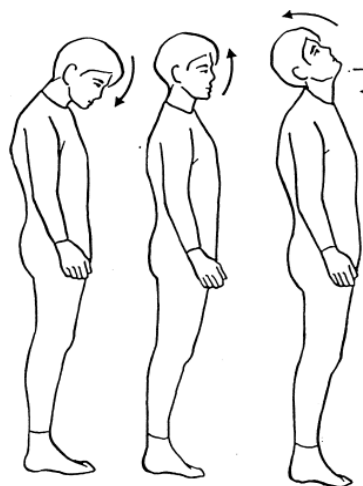
GESTES DU COU

Effectués en apnée sur l'inspiration forcée .



Rotations du visage
d'une épaule à l'autre

1

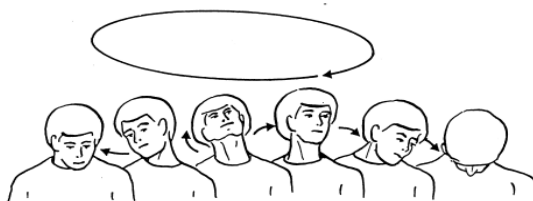


Mouvements de la tête
d'avant en arrière, et d'arrière en avant

2



3



Mouvements circulaires avec la tête

4

On termine par un mouvement de rotation du cou
ou-verte sur apnée en
inspiration forcée, de plus en plus vite et de plus en plus ample .
(Se référer à la figure 1)

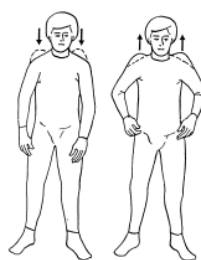
bouche

POMPAGE DES ÉPAULES

1-Haussez les épaules fortement puis relâchez .
Faites ce mouvement plusieurs fois pour comprendre le
mouvement et détendre les muscles trapèzes .

2-Inspirez pleinement, bloquez la respiration et effectuez le
mouvement de pompage rapidement sur l'apnée .

3-Soufflez en chassant fortement le négatif
(projetez-le loin de vous) .



En rétention d'air « pompage » avec les épaules

LE GORILLE

Inspiration forcée suivie d'un
« AAAAA... » accompagnant
l'expiration en frappant
énergiquement le sternum avec les
poings .



POMPAGE PAR CONTRACTION DES PEAUCIERS DU COU

1-Sur apnée en inspiration forcée, effectuez une série de
contractions des muscles antérieurs du cou (peauciers du cou) .

2-Soufflez violemment quand l'apnée n'est plus possible .

Cet exercice est particulièrement intéressant dans le sens qu'il
mobilise la pompe énergétique du corps située au niveau du
sternum donnant un « coup de fouet » immédiat .

Il masse la thyroïde donc stimule la sécrétion d'hormones
fabriquées par cette glande endocrine avec entre autre un effet
thermodynamique avec consommation d'énergie .

Il évite le double menton et relève les seins pour vous mesdames .



Contractions des muscles
antérieurs du cou

AAAAAAA
AAA.....
..



ÉTIREMENTS CROISÉS ENTRE CIEL ET TERRE

- ◆ Inspirez, en poussant le ciel avec la main droite et en enfonçant la terre avec l'autre main .
- ◆ Maintenez la position sur apnée en inspiration forcée .
- ◆ Soufflez fortement hors de vous le négatif lorsque vous ne pouvez plus tenir l'apnée .
- ◆ Effectuez l'exercice de l'autre coté .



La série d'exercices qui suit concerne la détente de la main, de l'avant-bras et la langue .

Pourquoi agir sur les mains pour faciliter la communication ?

La main est, après la langue, l'organe le plus représenté au niveau cortical (si l'on détend la main et la langue on libère une grande partie des tensions cérébrales) .
Deux points d'acupuncture situés de part et d'autre de la septième cervicale gouvernent l'axe médullaire et les mains .
Ils ont également une incidence significative sur les poumons et la gorge .
Rappelez-vous que le corps est un tout, chaque partie est en inter-dépendance avec les autres .

CONTRACTE / RELÂCHE DES MUSCLES INTRINSÈQUES DE LA MAIN

- ◆ Faites une pince entre pouce et index avec les deux mains en même temps .
- ◆ Serrez le plus fortement possible quelques secondes puis relâchez .

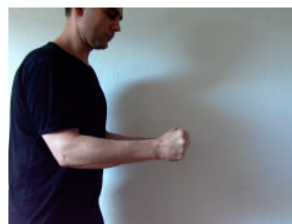
Faites cet exercice avec successivement pouce-majeur, pouce annulaire, pouce auriculaire .

Puis rapidement jusqu'à sentir de la chaleur dans les mains .

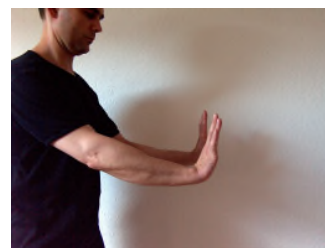


CONTRACTE / RELÂCHE DES MAINS ET DES AVANTS-BRAS

Inspirez profondément .
Serrez fortement les poings sur apnée en inspiration forcée .
Relâchez en soufflant .



Inspirez profondément .
Ouvrez les doigts, faites une extension de poignet sur l'apnée en inspiration forcée et imaginez que vous repoussez loin de vous le négatif .



ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DES DOIGTS

- ◆ Mains jointes, coudes au corps, inclinez les doigts et les poignets en accompagnant l'extension .



DÉTENTE DE LA LANGUE

- ◆ Desserrez les dents, bouche légèrement entre-ouverte .
- ◆ Posez votre langue où elle veut .

