

Exercice de lâcher prise tiré de Nerti de Luc Geiger (www.mister-no-stress.fr)

Ces exercices sont destinés à favoriser le lâcher-prise sur ses sensations retenues, pratique des méthodes Nerti, Tipi et de la thérapie de l'instant que je propose.

Ils vous aideront à lâcher votre mental et à vous préparer à ces méthodes qui peuvent réellement beaucoup vous apporter.

Amusez-vous avec en faisant attention à vous – bien sûr.

Exercice de lâcher-prise avec ses membres.

Soulevez un de vos bras à l'horizontale avec l'autre bras, et laissez-le retomber jusqu'à ce qu'il tombe facilement.

- ✓ Même exercice en mettant le bras à la verticale.
- ✓ Même exercice en demandant à quelqu'un de tenir votre bras et de le lâcher.
- ✓ Même exercice assis ou couché
- ✓ Même exercice avec les jambes, en étant couché.

Si vous arrivez à laisser vos quatre membres tomber ensemble, parfait.