



Fiche pratique n°1

Exercice du pompage (ou des valises)

Objectif :

Exercice d'activation des épaules permettant également de libérer les tensions liées au stress en particulier sur les épaules et le dos.

Pratique :



Debout, pieds fermement posés sur le sol, yeux fermés si cela vous est agréable



Vider les poumons puis inspirer et bloquer la respiration en **montant et descendant les épaules bras tendus** (comme si vous portiez des valises à remplir de ce qui vous ennuie) et **en serrant les poings**.



Lorsque besoin des respirer, revenir en position initiale en **soufflant longuement tout l'air** des poumons et en ouvrant les mains comme pour en **jeter les valises** que remplies de ce que vous ne voulez pas conserver en vous.