

# ÉVACUER UNE ÉMOTION AVEC L'EXERCICE DU KARATÉ

## Pour qui? Pour quoi?

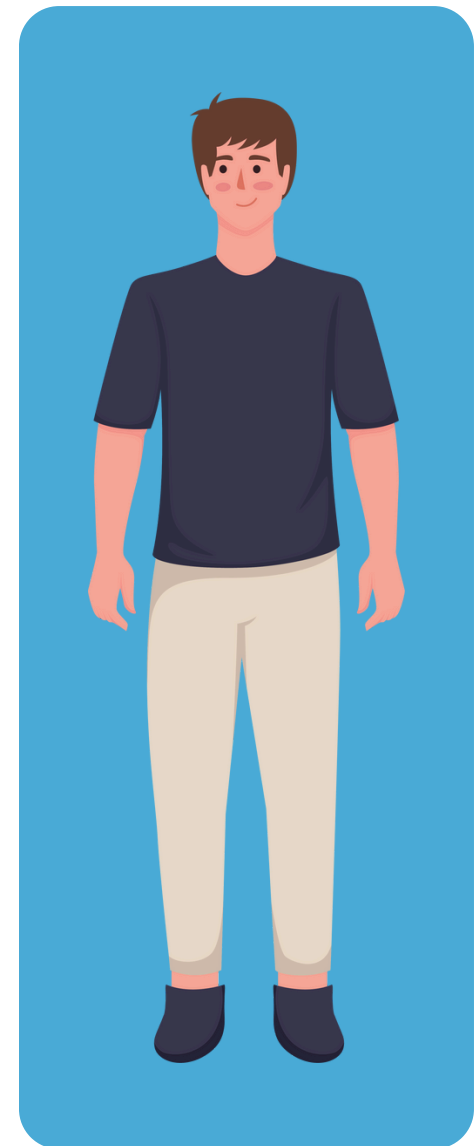
Certaines émotions telles que la colère, la tristesse, la peur, provoquent des sensations désagréables dans le corps, agitent le corps et envahissent notre esprit. Même s'il est important d'accueillir ses émotions, de les écouter, il arrive que le moment ne soit pas tout à fait approprié et que l'on ait besoin de sortir de l'émotion rapidement.

**Cet exercice a pour objectif de vous permettre d'évacuer une émotion, ou tout du moins, les ressentis désagréables associés.**

## Durée



## Position de départ



## Consignes de l'exercice

- Levez un bras devant vous .
- Inspirez en levant le poing de l'autre côté.
- Bloquez votre respiration.
- Pensez à cette émotion que vous souhaitez évacuer.
- Soufflez en jetant le poing en avant.
- Relâcher les bras le long du corps et fermer les yeux.
- Accueillez vos ressentis.
- Recommencez deux fois.

Faire le mouvement une dernière fois avec les deux bras simultanément :

- Inspirez en levant les deux poings.
- Bloquez la respiration.
- Pensez à cette émotion.
- Soufflez en jetant les deux poings en avant.
- Relâchez les bras le long du corps.
- Fermez les yeux.
- Accueillez vos ressentis.

**Pratiquez cet exercice chaque fois que vous ressentez votre corps agité par une émotion.**

**À VOUS DE JOUER !**