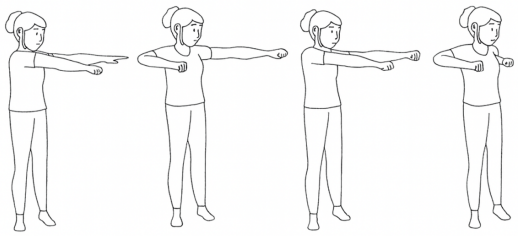
Karaté



Cet exercice va vous permettre de prendre conscience de **votre concentration.**

Pour cela, vous donnerez un coup de poing dans le vide.

<u>L'intention de l'exercice est d'exploser les tensions.</u>

Installez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.
Fléchissez légèrement les genoux.
Redressez votre dos.
Abaissez vos épaules.
Relâchez vos bras le long du corps.
Alignez votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale.
Gardez les yeux ouverts.

1. Enchainement à répéter <u>3 fois</u> :

Levez votre bras gauche à l'horizontale, le bras et la main tendus.
Ramenez votre poing droit à hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière, en inspirant par le nez.
Bloquez votre respiration quelques instants.
Fixez du regard un point face à vous comme une cible.
Lancez votre poing droit vers cette cible en soufflant fortement par la bouche.
Relâchez vos bras le long du corps, les mains ouvertes en reprenant une respiration naturelle.
Fermez les yeux et accueillez les sensations dans votre bras droit.

2. Enchainement à répéter <u>3 fois en inversant les bras</u> :

Ouvrez les yeux.
Levez votre bras droit à l'horizontale, le bras et la main tendus.
Ramenez votre poing gauche à hauteur de l'épaule gauche, le coude en arrière, en inspirant par le nez.
Bloquez votre respiration quelques instants.
Fixez du regard un point face à vous comme une cible.
Lancez votre poing gauche vers cette cible en soufflant fortement par la bouche.
Relâchez vos bras le long du corps, les mains ouvertes en reprenant une respiration naturelle.
Fermez les yeux et accueillez les sensations dans votre bras gauche.

3. Enchainement à faire <u>1 fois</u> :

Ouvrez les yeux.
Basculez légèrement le bassin vers l'avant.
Ramenez vos deux poings à hauteur de vos épaules, les coudes en arrière, en inspirant par le nez.

© 2026 Martine Adamo — Tous droits réservés.
Ce document accompagne le pack audio de sophrologie "Chasser les tensions". Usage personnel uniquement. Reproduction, diffusion ou partage non autorisés.

Bloquez votre respiration quelques instants.
Fixez du regard un point face à vous comme une cible.
Lancez vos poings vers cette cible en soufflant fortement par la bouche.
Relâchez vos bras le long du corps, les mains ouvertes en reprenant une respiration naturelle.
Fermez les yeux et percevez votre aptitude à maintenir votre concentration.

© 2026 Martine Adamo — Tous droits réservés.
Ce document accompagne le pack audio de sophrologie “Chasser les tensions”. Usage personnel uniquement. Reproduction, diffusion ou partage non autorisés.