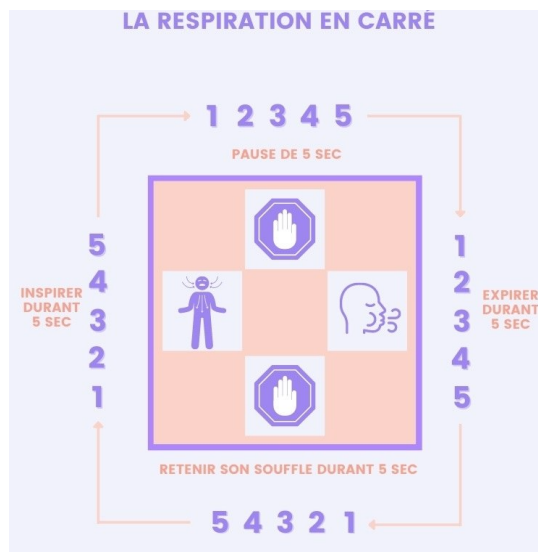


- **Respiration carré en cas de douleurs :**



- **Gestion des tensions :** apprendre à surfer sur la vague avec relâchement des tensions quotidiennes.

Avant chaque repas : faire exercice de sophro relâchement du négatif (grimace et crispation de tout le corps pour permettre relâchement de tout le corps).

A l'inspiration je crispe et je serre tous mes muscles, à l'expiration je sors avec le souffle puissamment les tensions.