Energie et concentration

Le regard

22 00 : Sans le but de développer le niveau de concentration et d’énergie,

27 00 : il y a plein d’exercices à pratiquer.

32 00 : Celui-ci par exemple qui s’appelle « L’exercice du contact ».

39 15 : Vous cherchez quelqu’un dans le cercle,

42 30 : vous entrez en contact avec lui (elle) par le regard,

45 00 : vous changez de place avec lui (elle).

49 30 : Ne le faite pas tous en même temps,

51 40 : n’utilisez pas le langage corporel.

53 30 : Maintenant, vous attendez 10 secondes en gardant le contact avant de changer de place.

57 30 : Donc, vous comptez et quand vous changez de place, vous courrez.

Energie et concentration

1, 2, 3

1 30 15 : J’aimerais que vous fassiez la chose suivante :

1 37 07 : je dis 1, vous dîtes 2,

1 40 00 : je dis 3 et vous dîtes à nouveau 1.

1 44 00 : C’est seulement 1, 2, 3.

*Faire disparaitre toute écriture quand l’exercice commence vers 1 46 30.*

2 03 30 : Surtout, ne pensez pas !

2 04 30 : Quand vous commencez à penser, vous vous trompez !

2 24 : Pas 5 ! Jusqu’à 3, d’accord ?

2 34 30 : Maintenant, on frappe dans les mains sur chaque 1.

2 40 00 : Je commence par un frappement et vous me répondez 2, je dis le 3.

2 48 00 : Merci ! Très bien d’avoir frappé sur le 1.

3 28 00 : Maintenant, le 3 est remplacé par un frappement de pied.

3 33 30 : Si nous le faisons ensemble, cela donne cela !

3 48 00 : Vraiment très bien !