

Ressenti Musculaire

tremblement
ramolli
léger
chaleur
lourd
souple
dur
relâchement
agrandi
brulure
picotement
élastique
détendu

Coordination

désorienté
facile
simple
fluide
complexe
logique
perdu
difficile

Ecoute de son état intérieur

DISPONIBLE
FATIGUÉ énervé
TENDU
BOULE
SATISFAISANT
FRUSTRÉ DÉTENDU Joyeux
CURIEUX
CONTRARIÉ ANXIEUX
LÉGER RELAXÉ
ATTENTIF RAMOLLI
AGRÉABLE

Détente et Respiration

Fluide	Bloqué lors des suspensions	A l'aise
Plus facile	poumons vides	Moins facile
La voix m'a porté	Détendu	Le rythme demandé me gêne
Plus facile	poumons pleins	Moins facile
J'arrive à suivre le rythme respiratoire		
Je me suis endormie		J'ai pu entendre parfois la voix

