

COMMENT PRENDRE UNE DOUCHE FROIDE

Dans la pratique, une douche froide constitue le point de départ relaxant et réfléchi de votre journée. Cependant, les premiers moments peuvent se révéler très difficiles.

La première fois, presque tout le monde reçoit un choc. C'est-à-dire qu'il convient de s'y préparer.

Dès lors, veillez à mémoriser notre

GUIDE DE LA DOUCHE FROIDE



1: SE PRÉPARER

1. Détendez-vous et relâchez vos épaules.
2. Ralentissez et contrôlez votre respiration.
3. Abandonnez toute résistance grâce à l'eau chaude.
4. Imaginez un feu qui brûle à l'intérieur de votre corps.
5. Ouvrez-vous à l'expérience, étreignez le froid.

2: FRANCHIR LE PAS

1. Coupez l'eau chaude d'un coup ou progressivement, selon votre envie.
2. Commencez par les pieds, puis les jambes, les mains, les poignets, les bras, le visage, etc.
3. Contrôlez votre respiration, concentrez-vous sur votre respiration lente à chaque nouvelle partie du corps.
4. Massez ou frottez les parties de votre corps pendant l'écoulement de l'eau froide.
5. Lavez votre corps entier à l'eau froide.

3: PROFITER!

1. Frictionnez-vous pour vous sécher.
2. N'oubliez pas de contrôler votre respiration.
3. Appréciez les sensations revigorantes et piquantes.
4. Profitez de l'embrassement de votre corps.
5. Faites le plein d'énergie pour la journée !

Amusez-vous, profitez et ... ne vous prenez pas trop au sérieux. Pour une aide en ligne gratuite : inscrivez-vous en ligne.

The Ice.Club : fous de froid