

	Exercices	Activation (sur l'instant)	Renforcement (à long-terme)	Sympathique trop fort > réguler (Retour au calme)	Dorsal (shutdown) > réguler (Récupération)
1	Etirements du cou		Oui (faible)		
2	Orientation sensorielle	Oui		Oui	Oui
3	Chantonner	Oui	Oui (faible)		
4	Bâillements	Oui			Oui
5	Respiration en carré	Oui		Oui	Oui
6	Expirations longues	Oui		Oui	
7	Se prendre dans les bras	Oui			Oui
8	Balancement rythmique	Oui			Oui
9	Jointures	Oui	Oui (secondaire)	Oui	Oui
10	Pencher la tête + activer les yeux	Oui		Oui	Oui
11	Trembler / secouer	Oui		Oui	
12	Masser l'oreille	Oui		Oui	
13	Masser le mastoïde	Oui	Oui (important)		Oui
14	Position foetale	Oui	Oui (secondaire)		Oui
15	Rotation colonne	Oui	Oui (secondaire)		Oui
16	Respiration du diaphragme	Oui	Oui (important)		
17	Exercice des coudes	Oui			
18	Acupression	Oui	Oui (indirect)		Oui
19	Glissement musculaire facial	Oui	Oui (indirect)		Oui
20	Pose TAT			Oui	Oui
1	Exercice de Rosenberg	Oui	Oui	Oui	Oui
2	Presser le sternum	Oui	Oui (faible)		
3	Presser le pouce	Indirect	Indirect		Oui
4	Masser les points sensibles	Oui		Oui	Oui
5	Gargarismes		Oui (important)	Oui	
6	Déglutition		Oui (important)	Oui	
7	Chanter	Oui	Oui (important)	Oui	