

Exercices Pratiques

« Pour me poser ... »

Assis (e), je prends un moment pour me poser et accueillir les sensations physiques de l'instant, sans pourquoi ni comment :

J'accueille ma respiration du moment telle quelle se produit, peut-être, une boule dans la gorge, une tension au niveau du diaphragme, au niveau de l'estomac etc...

J'accepte ces sensations et je vis le ressenti physique du moment. J'écoute ce que mon corps me dit dans l'instant.

Puis, je me concentre progressivement sur les parties de mon corps.

Je mets mon attention sur mes pieds bien posés sur le sol, sensation au niveau de mes pieds.

Je remonte mentalement dans mes jambes, j'imagine les muscles de mes jambes et je laisse la détente s'installer. Je fais la même chose pour mon ventre, mes mains ... mes bras ... mon dos ... ma poitrine...mon cou ... ma tête ...et mon corps tout entier de la tête aux pieds.

Je concentre mon attention sur mes points d'appuis et je laisse ma respiration s'installer à son rythme en inspirant naturellement et en soufflant doucement.

Puis je redynamise ma respiration... Je m'étire... J'ouvre les yeux.

« Pour me recentrer ... »

Assis (e), debout ou couché(e), pour me recentrer dans l'instant :

- Je respire naturellement
- Je ferme les yeux
- Progressivement j'installe une respiration profonde : à l'inspiration je gonfle le ventre, j'ouvre ma cage thoracique jusqu'aux épaules. À l'expiration les épaules retombent, la cage thoracique se referme et mon ventre se creuse. J'effectue le mouvement plusieurs fois.
- Puis, je laisse monter une évocation positive à ma conscience, Je prend un grande un inspiration et à l'expiration je la diffuse dans mon corps tout entier. Je le fais plusieurs fois.
- Je reviens doucement dans le rythme de ma respiration naturelle, je retrouve mon tonus habituel, j'ouvre les yeux et je reprends mon activité.

« Pour me détendre ... »

Assis (e),

- à l'inspiration Je lève les jambes, mes mains se croisent derrière ma tête,
- en rétention d'air je contracte la totalité de mon corps,
- à l'expiration je relâche et reprend ma position initiale.
- Je vis le mouvement trois fois, à mon rythme.
- Je m'installe confortablement dans mes points d'appui.