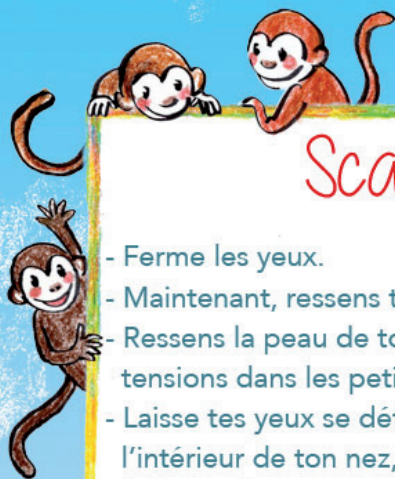




Suivre la respiration

- Assis, ferme les yeux.
- Ressens le bout de ton nez.
- Ressens l'air qui entre et sort de ton nez.
- Ne change rien.
- Observe simplement ta respiration.
- Inspire, expire.
- Remarque la différence quand l'air entre dans ton nez et quand il en sort.
- Reste curieux.
- Répète cet exercice 9 fois.



Scanne ton corps

- Ferme les yeux.
- Maintenant, ressens tes cheveux sur ta tête.
- Ressens la peau de ton visage, respire et relâche s'il y a des tensions dans les petits muscles autour de ta bouche.
- Laisse tes yeux se détendre en douceur, remarque l'espace à l'intérieur de ton nez, respire et relâche les tensions s'il y en a.
- Laisse ta langue reposer en douceur.
- Inspire profondément et expire lentement, ressens ta nuque se détendre, respire et relâche.
- Relâche profondément.
- Ressens l'espace dans ta gorge, prends une profonde respiration.
- Laisse tes épaules tomber, sens tes coudes devenir lourds, ressens l'espace dans tes poignets, ressens la peau de tes mains et visualise tes os devenir mous.
- Prends une profonde respiration par ton nez.



Inspirer le soleil

- On peut faire cet exercice avec les yeux ouverts ou fermés.
- Tu peux le faire debout, assis au bord de ta chaise ou allongé.
- Imagine un grand soleil devant toi.
- Visualise que tu inspires la lumière dorée du soleil par tes yeux et que tu l'envoies dans ton cœur.
- Laisse ton cœur se remplir de cette lumière.
- Maintenant, laisse la lumière du soleil te remplir entièrement pendant que tu expires.
- Répète cela 9 fois ou jusqu'à ce que tu visualises ton corps entier rempli de lumière.
- Maintenant, quand tu inspires la lumière du soleil, imagine que tu es au centre d'une grande bulle.
- Expire et remplis cette bulle de lumière dorée.
- Brille comme le soleil dans un ciel nuageux et souris.