

LA BOUGIE



Imagine une bougie allumée devant toi.

L'objectif est d'éteindre la bougie en soufflant dessus le plus longtemps possible (et donc le plus doucement possible).

Tu peux faire cet exercice en imaginant une plume à soulever avec un souffle aussi lent et long que possible.

LE BALLON



Imagine que ton ventre est comme un ballon et pose tes mains doucement sur ton ventre. Quand tu inspires, sens comme le ballon gonfle et soulève tes mains. Quand tu expires, sens comme le ballon se dégonfle et que tes mains descendent en suivant le mouvement de ton ventre.

Tu peux recommencer ce mouvement trois fois ou plus.

LA JOIE



Ferme les yeux et souviens-toi d'un moment agréable, quand tu as ressenti une profonde joie. Où étais-tu ? Avec qui étais-tu ? De quels sons, de quelles odeurs, de quelles couleurs te souviens-tu ? Quelles sensations as-tu éprouvé dans ton corps ? Reste en contact avec ces émotions et sensations agréables aussi longtemps que tu en as besoin.



LA FOURMI

Lis cette histoire et imagine la fourmi qui marche sur ton corps : Il était une fois une petite fourmi qui grimpe sur mon gros orteil gauche puis continue sur mon orteil droit. Elle tombe et remonte sur le troisième doigt de pied, elle continue sur le quatrième et finit sur le petit dernier. Elle trouve ensuite la cheville et peut à nouveau avancer. Elle progresse sur la jambe et court du tibia au mollet puis du mollet au tibia. Elle escalade le genou et avance encore le long de la cuisse puis se faufile le long de la hanche. Cela devient plus chaud par là, se dit-elle ! Elle continue avec le ventre, les bras, le cou, le menton, les oreilles, le nez, le front, les cheveux... et hop, la fourmi tombe de ma tête et continue son chemin.

LE SOUFFLE DU PISSENLIT



Tu mets ta main devant toi et tu imagines tenir un joli pissenlit blanc. A l'inspiration, tu gonfles ton ventre et à l'expiration, tu souffles doucement pour faire voler les tiges du pissenlit. Tu regardes les tiges imaginaires flotter dans les airs un moment et tu te sens aussi léger/ légère qu'elles.

LA COLERE



Quand tu sens la colère monter, tu te concentres sur ce que tu sens dans ton corps, les sensations que tu ressens à l'intérieur. Tu respirez bien profondément et tu te concentres sur les ressentis du corps : où est-ce que ça se passe en toi ? comment ça fait ? si ta colère était une couleur, ce serait laquelle ? quelle forme a ta colère ? à quelle température est-elle ?
Respire encore : est-ce que tu te sens mieux ?

LE MASSAGE



Avec un index, masse doucement, dans l'ordre : le sommet du crâne, le centre de ton front, un temple puis l'autre, au dessus de ta bouche.

Avec les deux index, masse ensuite le haut de ta nuque.

Termine par le pourtour et le lobe de chaque oreille.

Pour chaque geste, prends au moins 1 minute, appuie doucement avec ton doigt et fais un mouvement bien rond.

LE PAPILLON



Fais le papillon : tu te prends toi-même dans les bras et, avec tes mains, tu tapotes sur tes bras (ta main droite tapote gentiment ton bras gauche et ta main gauche tapote ton bras droit).

Tu te tapotes aussi longtemps que tu en as besoin.

L'ARBRE



Debout les yeux fermés, tes pieds sont posés à plat dans le sol et ils sont comme des racines s'enfonçant profondément dans le sol.

Tu te concentres sur l'enracinement des pieds, puis tu étires les bras au dessus de ta tête sans forcer mais en essayant d'attraper le soleil.

Tes bras sont comme les branches de l'arbre connectés avec le ciel, le vent et la lumière, la chaleur du soleil.

Tu peux écarter les doigts et t'étendre vers le ciel tout doucement.

Redescends ensuite les bras tout doucement le long du corps.