

Exercices de respiration/conscience du corps

*** Les points d'appui et le relâchement du corps**

Position : assis ou allongé.

Durée : courte (- de 5 minutes)

Objectif : détente express, relâcher les tensions, préparation/introduction des autres exercices.

Avec l'habitude, peut se pratiquer au quotidien en toute discrétion, sans fermer les yeux.

Je m'installe confortablement, assis ou allongé. Quand je suis bien installé, je ferme les yeux. Et je vais porter mon attention sur la sensation de mon corps sur cette chaise, mon dos au contact du dossier, mes cuisses et mes fessiers contre l'assise, mes pieds au contact du sol. Je vais maintenant observer ma respiration naturelle, sans chercher à la modifier. Sur l'expiration je vais relâcher les tensions. J'inspire et je relâche les tensions de mon crâne, je détends la partie entre mes sourcils, la mâchoire. Je relâche les épaules, les bras et le ventre. Je lui laisse toute la place dont il a besoin pour bien respirer. Et toujours sur l'expire, je relâche mes cuisses, je détends mes mollets et mes pieds, jusqu'au bout de mes orteils. Et maintenant que je suis bien détendu, je vais prendre une grande inspiration et en expirant lentement, je vais m'enfoncer de plus en plus dans mon siège. J'ancre mes pieds profondément dans le sol.

Bonus sur les points d'appui : faire imaginer que sur l'expire, les points d'appui s'enfoncent dans un matelas duvillet ou du sable chaud.

*** Les points d'appui et la conscience du corps utilisés en fin de bulle d'air**

Objectif : Revenir en douceur au moment présent à la fin de chaque séance.

Et maintenant je vais reprendre conscience de mes points d'appui. Mon dos au contact de la chaise, l'arrière de mes cuisses, mes pieds au contact du sol. Je vais peu à peu remuer mes jambes, bouger ma tête, me frotter les mains et quand je serai prêt, j'ouvrirai les yeux.