

Mobiliser son énergie

I – S’installer

Assis confortablement sur une chaise, fermer les yeux.

Prendre conscience de son appui sur le sol, du contact des pieds dans les chaussures – des fesses sur la chaise – du dos sur le dossier de la chaise.

Fermer les yeux et d’intérioriser. Visualiser une couleur agréable : le vert, par exemple ; aller le chercher dans une lieu de la nature.

2 – Massage

Se frotter les mains les unes contre les autres jusqu’à ce qu’elles deviennent chaudes.

Se masser symétriquement et doucement :

- le visage en faisant des cercles
- le front en remontant dans les cheveux
- les sourcils
- le contour des yeux
- les ailes du nez
- Du haut du front sur la crête du nez
- Le contour des oreilles (pour se réchauffer)
- La nuque...

3 – Respiration

Localiser sa respiration (3 fois de suite) :

- dans le haut de la poitrine en ouvrant le thorax (sentir avec les mains)
- au milieu de la poitrine
- en bas de la poitrine, respiration ventrale.

Laisser tomber les épaules et les bras : remonter les bras doucement, le plus haut possible. Les bras sont lourds, de plus en plus lourds. Lorsque les bras sont en haut, inspirer. Expirer en relâchant tout (3 fois).

Terminer en fermant les yeux, position relâchée, visualiser une couleur (différente de la première).