

*EXERCICES A PRATIQUER EN POSITION DEBOUT, LES PIEDS ECARTES DE LA LARGEUR DU BASSIN ,
LE DOS ET LA TETE BIEN DROITS.*

Vous commencez par respirer tranquillement pendant 2 ou 3 minutes.....



CENTRAGE – FIL D’OR

- ❖ Vous fermez les yeux, vous imaginez un fil d’or, lumineux, bienveillant, qui descend du ciel et vient se placer au sommet de votre tête,
- ❖ Il s’arrête quelques instants sur le point le plus haut de votre corps, c’est comme si vous étiez suspendu à ce fil d’or,
- ❖ Il continue son parcours en descendant à l’arrière de votre tête, le long de la nuque, arrivé au niveau des vertèbres cervicales, il va parcourir votre colonne vertébrale de haut en bas, doucement avec bienveillance,
- ❖ Il arrive au coccyx puis il va plonger dans le sol, et s’enfoncer toujours plus profondément vers le centre de la terre.
- ❖ Ce fil d’or vous relie au ciel et à la terre, il vous recentre autour de votre axe central, votre colonne vertébrale. C’est votre centrage.
- ❖ Vous vous concentrez quelques instants dessus en respirant en conscience.

ANCRAGE – RACINES



- ❖ Les yeux fermés, vous allez visualiser des petites racines qui poussent sous la plante de vos pieds et qui s’enfoncent dans le sol.
- ❖ Imaginez, ressentez ces racines. Elles grandissent, se développent, se divisent, s’enfoncent très profondément dans le sol, et forment un réseau vaste, comme les racines d’un arbre.
- ❖ Vous êtes maintenant ancrés dans le sol, grâce à vos racines. Elles vous transmettent toute l’énergie tellurique que la terre peut vous offrir. Prenez tout ce dont vous avez besoin. Vous profitez de cette énergie, vous faites le plein.
- ❖ Grâce à vos racines, vous êtes solides, forts. Ces racines, c’est votre ancrage, votre ancrage à la terre.
- ❖ Vous vous concentrez quelques instants dessus en respirant naturellement, sans rien changer à votre respiration.

Puis, doucement vous revenez...là...à l’endroit où vous êtes. Vous prenez juste conscience de votre présence.

Bons exercices...



LOIRET