

# « IL FAIT BEAU EN VOUS »

## ATELIER II

- Pour se nettoyer de la journée passée, commençons par un ...

### **EXERCICE DE VISUALISATION POSITIVE:**

Evocation d'une situation agréable qui vous fait plaisir dans n'importe quel domaine. Laissez s'installer cette évocation en y mettant successivement 5 détails associés aux émotions et aux sensations des 5 sens (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif), puis 5 autres, et encore 5 autres, etc.

### **PUIS...**

- À nouveau concentrons-nous sur la région du cou, des épaules et des membres supérieurs jusqu'au bout de chacun des doigts (cf atelier I); puis...

- "**La grimace**" (pour la stimulation de la partie antérieure du cou): remonter les pommettes puis élargir la bouche à l'extrême, jusqu'à sentir la peau du cou se tendre.

- Région de l'axe vertébral, de la région abdominale, de la région lombaire, des flancs

- "**toutes griffes dehors**" (stimulation des mains en griffes): en position debout, jambes légèrement fléchies, à l'inspiration, levez les bras à l'horizontal, mains en griffes, paumes des mains devant / en rétention d'air, légère contraction abdominale et lombaire / à l'expiration, vous ramenez vos mains au niveau de votre abdomen / relâchement sur « xchhhh ! » (à faire 3 fois).

### **EXERCICE DE RESPIRATION:**

Après une inspiration, rétention de l'air, légère contraction des muscles de tout le corps / expiration, relâchement musculaire/ ensuite, si nécessaire, vous libérez les éventuelles tensions inutiles de la globalité de votre corps sur des « chhhhhhh ! »/ phase de respiration calme et ordinaire, à la fin du cycle. (à faire 3 fois)