

Deux exercices de centrage sur soi

L'exercice 1 :

Où que vous soyez, quelle que soit votre position (assis, debout, couché), quelle que soit votre activité sur le moment, quand vous sentez que vous êtes dans un stress lié à une peur consciente ou inconsciente, recentrez-vous sur votre corps immédiatement.

Posez votre main sur votre ventre, centrez-vous sur votre respiration abdominale. Ressentez le contact de votre main sur le ventre et le ventre qui se gonfle et se dégonfle.

Cet exercice peut être fait n'importe quand, n'importe où. Il ne prend que quelques secondes et à l'immense intérêt de vous remettre immédiatement dans le moment présent, le seul moment où le stress n'a aucune emprise sur nous.

L'exercice 2:

Asseyez-vous, fermez les yeux, prenez 2 à 3 grandes respirations abdominale puis portez votre attention sur votre corps.

*Commencez par vos **orteils**, sentez les bouger – inspirez/soufflez.*

*Puis portez votre attention sur vos **pieds**, bougez-les - inspirez/soufflez.*

*Remontez vers vos **mollets**, contractez, relâchez – inspirez/soufflez.*

*Contractez et relâchez vos **cuisses** – inspirez/soufflez.*

*Arrivez maintenant sur votre **bassin**, sentez les appuis – inspirez/soufflez.*

*Focalisez votre attention sur les **sons** autour de vous – inspirez/soufflez.*

*Ressentez la **lumière** derrière vos paupières – inspirez/soufflez.*

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

*Sentez les **odeurs** dans la pièce où vous êtes – inspirez/soufflez.*

*Analysez le **goût** de la salive dans votre bouche – inspirez/soufflez.*

*Portez enfin votre attention sur la **chaleur** de vos vêtements sur votre peau – inspirez/soufflez.*

Revenez doucement à vous, ouvrez les yeux, étirez-vous.

Ces 2 exercices sont extraordinaires car il nous remettent inéluctablement dans le moment présent, le seul moment où le stress ne peut nous envahir.

Le stress n'ayant d'emprise sur nous QUE lorsque nous pensons au passé, au futur (ou aux autres).