

LA BULLE DE SERENITE

MATERIEL	CAPACITES MINIMALES NECESSAIRES
➤ Une chaise ou un fauteuil confortable	Cognitive : Lire ou écouter. Suivre une consigne écrite ou orale.
PRATIQUE : SEUL	DUREE : 3 MINUTES
OBJECTIFS	
Imaginez créer autour de vous une bulle protectrice où vous réfugier quelques instants pour vous isoler du monde extérieur tout en restant au même endroit.	
Déroulé	
<p>Installez-vous debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin.</p> <p>Fermez les yeux, si vous le souhaitez, et prenez un temps pour vous connecter à vos sensations physiques, examinez mentalement les différentes parties de votre corps.</p> <p>Tournez le buste de droite à gauche, dans un mouvement souple. Laissez votre tête et vos bras accompagner le mouvement. La rotation des bras décrit un cercle. Imaginez que vous tracez les contours d'une bulle autour de vous.</p> <p>Arrêtez le mouvement, laissez vos bras se repositionner le long du corps et faites une courte pause pour percevoir mentalement cet espace qui vous entoure.</p> <p>Vous allez maintenant lever les bras à la verticale et doucement, à votre rythme, effectuer de grands cercles avec vos bras, comme si vous dessiniez une sphère autour de vous, votre bulle.</p> <p>Lorsque vous le sentez, arrêtez le mouvement, respirez tranquillement et prenez conscience de cette bulle.</p> <p>Imaginez qu'elle vous englobe totalement. Cette bulle est votre bulle de sérénité. Un espace qui vous appartient et vous protège.</p> <p>Prenez un temps pour vous la représenter en détail. Donnez-lui une couleur, imaginez une ambiance, laissez se diffuser un parfum qui vous plaît.</p> <p>Percevez la protection de cette bulle et le calme qui vous envahit.</p>	

LA TOILETTE DU SAMOURAÏ

MATERIEL	CAPACITES MINIMALES NECESSAIRES
Une chaise ou un fauteuil confortable	Cognitive : Lire ou écouter. Suivre une consigne écrite ou orale.
PRATIQUE : SEUL	DUREE : 5,6 MINUTES
OBJECTIFS	
La toilette du Samouraï " est à pratiquer le matin comme un rituel pour vous préparer à débiter la journée. Vous pouvez aussi la faire pour vous « défatiguer » et vous remettre en énergie entre deux activités.	
Déroulé	
<ol style="list-style-type: none">1. Vous êtes debout ou assis. La posture est droite, sans tension.2. Frottez vigoureusement les mains l'une contre l'autre, vous allez sentir qu'elles chauffent.3. Posez vos mains sur vos paupières sans appuyer. Vous pouvez imaginer que la chaleur qui se dégage est celle du soleil sur votre visage.4. Tapotez doucement ou massez votre cuir chevelu et le front avec le bout des doigts.5. Frottez vos mains, à nouveau, l'une contre l'autre. Posez une main en coquille sur une oreille et tapotez sur le dos de cette main avec le bout des doigts de l'autre main. Le son que vous produisez va détendre l'oreille interne. Idem sur l'autre oreille.6. Terminez par un massage lent et profond de tout le visage en partant du centre vers l'extérieur. Prenez un temps pour respirer en amenant de l'énergie à l'inspiration et en relâchant toujours plus à l'expiration.7. Passez au reste du corps. Frottez et/ou tapotez vos épaules, bras, poitrine, le dos, les reins, fesses, cuisses, jambes, pieds jusqu'aux orteils. Prenez votre temps afin d'intervenir sur toute la surface de votre corps.8. Brossez-vous du plat de la main du sommet de la tête jusqu'aux pieds. Le mouvement est plus ferme, plus tonique. Vous pouvez imaginer vous débarrasser de tous vos soucis.	

9. Prenez un temps pour observer et accueillir vos sensations à cet instant.
10. Complétez par le geste du Sabre : levez les bras comme si vous souleviez un sabre au-dessus de votre tête en inspirant, retenez votre souffle en instant en vous concentrant sur quelque chose que vous voulez réussir, ou un obstacle à éliminer. Puis rapidement, en expirant, abaissez les bras vers l'avant avec force comme si vous vouliez trancher quelque chose juste devant vous en soufflant " chhhhh ".
11. Fermez les yeux. Vous pouvez vous concentrer sur une image agréable ou sur une phrase personnelle pour vous donner de l'énergie ou du courage.