



La posture de l'arbre

Je mets les bras en l'air,
paumes contre paumes.
Je me tiens bien droit, je tire
vers le ciel.
Et je lève un pied, que je place
à l'intérieur de l'autre jambe,
juste en dessous du genou,
avec la jambe bien ouverte
comme une équerre.

Les gestes d'intériorisation

Inspire en levant les bras sur les
côtés.
Rassemble tes mains au-dessus de la
tête, paume contre paume.
En soufflant, redescends les mains
devant ton visage en fermant les
yeux.
Descends les mains jusqu'en bas, et
ressens l'énergie qui passe par le bas
de tes pieds, dans la terre, comme si
tu avais des racines.
Prends un petit moment pour sentir
comment tu vas, comment tu es, pour
être avec toi.



La chouette

Tourne la tête à droite pendant
que tu places ta main sur
l'épaule gauche.
Tourne la tête à gauche
pendant que tu places ta main
sur l'épaule droite.

apprendre-reviser-memoriser.fr

Le yoga des yeux

En position assise ou debout,
bouge tes yeux très très
lentement de gauche à droite
sans tourner la tête.



Le signe infini

Prends une feuille de papier blanche et
trace des signes de l'infini : petits,
grands, de toutes les couleurs.
Remplis tout l'espace de ta feuille en
cherchant la fluidité de tes gestes, la
beauté des courbes, l'équilibre.
Lâche ensuite le crayon et la feuille et
lève toi.
Fais le geste de l'infini en grand devant
toi avec ton bras droit puis avec ton
bras gauche.
Ferme les yeux puis dessine un signe
de l'infini avec tes yeux seulement.

5

La respiration 5-4-3-2-1

1

Assieds-toi droit, ta tête redressée.
Détends la mâchoire et respire
tranquillement, régulièrement.
Inspire lentement, doucement,
naturellement.
Sur l'expiration (quand l'air sort), compte
mentalement de 1 à 5. Puis inspire
lentement.
Sur l'expiration, compte mentalement de 1 à
4. Puis inspire lentement.
Sur l'expiration, compte mentalement de 1 à
3 Puis inspire lentement.
Sur l'expiration, compte mentalement de 1 à
2. Puis inspire lentement.
Sur l'expiration, compte mentalement 1. Puis
inspire lentement.

Les grimaces



Baille.

Tire la langue.

Souris.

Étire la bouche le plus possible vers les oreilles.

Ouvre la bouche et tire sur ta mâchoire (sans te faire mal) : il faut sentir se tendre le cou et l'avant du haut du buste.

Finis par tes plus belles grimaces.

L'image mentale



Regarde une image attentivement et longuement (au minimum une minute) : cela peut être une illustration de livre, un paysage ou une affiche au mur.

Reproduis mentalement cette image les yeux fermés en revoyant dans ta tête le plus de détails possibles.

Décris la verbalement à quelqu'un ensuite.



Effacer le tableau mental

Ferme les yeux.

Installe un tableau sur ton écran mental.

Dessine le mot de tes soucis, de ce qui t'empêche de te concentrer et de réfléchir sur ce tableau imaginaire.

Efface ce mot lettre par lettre.



Les ailes du papillon

En inspirant, monte tes coudes comme les ailes d'un papillon en prenant bien soin de gonfler tes côtes.

Souffle en rebaissant les coudes.

Essaye de ressentir l'air qui gonfle tes côtes et qui pousse ton diaphragme vers le bas.

apprendre-reviser-memoriser.fr