



Parcours pour vaincre le désordre et la dispersion

La chaleur derrière les yeux

Frotter les paumes des mains jusqu'à ressentir une forte chaleur. Les poser sur les paupières, puis masser délicatement.

Ressentir la chaleur bienfaisante 3X



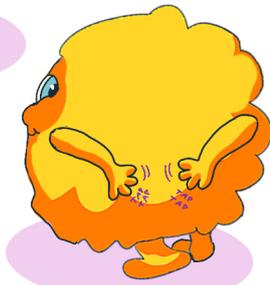
Ne pas frotter trop fort!

Le nettoyage

Masser les reins de haut en bas. Réchauffer et stimuler ses reins permet de se centrer et de se sentir en sécurité.



Maintenant que le ménage est fait dans ta tête, te voilà prêt à le faire dans tes affaires!



On peut aussi faire des petits tapotements.

Le pilote spatial

Dessiner le trajet de la fusée qui va dans la lune. Tracer un cercle pour la Terre, puis un plus petit pour la Lune. Poser le crayon et tracer un trait qui monte à l'inspire et un trait qui descend à l'expire.

Piloter sa fusée graphique et respiratoire avec calme.



On peut faire des vrilles maîtrisées!



Mauvaise idée!

Le jongleur

S'entraîner à jongler demande de la coordination et de la concentration. Commencer par passer la balle entre les jambes en faisant des huit. Ensuite jongler avec les mains.

Ce n'est pas la bonne manière



6X

On commence en bas puis on essaie d'augmenter la hauteur

Debout calme et attentif
Concentration