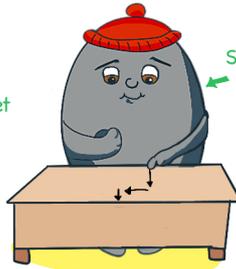


Parcours pour calmer les doutes, la peur et donner confiance

L'escalier

tracer dans l'air ou sur la table un escalier avec le doigt. A l'inspire, monter. A l'expire, avancer horizontalement.

Respirer profondément et lentement



Suivre avec les yeux



Cette méthode ne convient pas...

Le massage bras en X

Croiser les bras et masser des épaules aux coudes. Croiser les bras dans l'autre sens et répéter le massage.



Et en avant pour la confiance!!



On peut aussi faire des petits tapotements.

La bulle de lumière

S'asseoir, dos bien droit, pieds au sol. Imaginer être entouré d'une bulle de lumière. Respirer en faisant voyager la lumière dans son corps, en ressentant chaque étape.

Souffler doucement pour agrandir la bulle. Elle est comme un cocon protecteur.



énergie
connexions des neurones
cerveau attentif



Mauvaise idée!

Le funambule

S'entraîner à marcher sur une ligne, comme si on est un funambule sur son fil. Observer sa posture, sa respiration, ses émotions.

Posture calme et posée.
Concentration



Attention à maintenir son attention!