



FICHE OUTIL - ATELIER 2E

La respiration de l'arbre (ancrage)

Voici un petit exercice de respiration et d'ancrage que tu peux faire chaque fois que tu en as besoin, quand tu as un peu peur, quand tu te sens timide, quand tu hésites à faire quelque chose ...

1. Mets-toi debout, les pieds au sol, légèrement écartés, le dos bien droit. Tu peux fermer les yeux si c'est bon pour toi. Sinon observe un point neutre, en face de toi... Mets tes mains sur ton ventre et sens ta respiration aller et venir, sans rien forcer. Sens que ton ventre se gonfle, et se dégonfle,...
2. A présent, prends une profonde inspiration et imagine que tu te trouves sur une colline. Tes jambes sont deux racines qui s'enfoncent dans le sol. Sens l'énergie de ton corps s'ancrer dans tes racines. Sens comme ces racines te relient à la terre grâce à tes pieds. Imagine comme elles descendent profondément, très profondément, jusqu'au centre de la terre.
3. Ton corps devient solide comme un tronc d'arbre, tes jambes, tes hanches et ton buste sont forts et solides. Lève doucement tes bras en l'air... De tes bras et de ta tête poussent des branches qui s'élèvent vers le ciel. Tu es devenu un arbre. Sens tes branches prendre le soleil qui les chauffe doucement, sens le vent qui les agite et les fait bouger... Tu es là, solidement ancré dans le sol grâce à tes racines.
4. Et puis, du centre de la terre, tu sens l'énergie et la force qui remontent par tes racines. Quand tu inspires, tu prends cette énergie en toi, et quand tu expires, tu la diffuses en toi, dans tout ton corps. Continue à inspirer l'énergie et à prendre sa force, et sens comme cela te fait du bien.
5. Respire encore tranquillement quelques instants et, quand tu le voudras, tu pourras ouvrir les yeux.
6. Te voilà prêt à agir !

