

Le nuage de couleur

Objectif

Se calmer ou se vitaliser à l'aide d'un nuage de couleur.

Protocole

Vous inspirez l'air profondément, puis en expirant lentement vous relâchez votre menton, votre maxillaire inférieur, le visage, l'arrière de la tête et le cou. Vous prenez conscience de la détente qui s'est ainsi installée sur la zone : tête, visage, cou.

Vous inspirez une seconde fois l'air profondément, puis sur une expiration lente, vous laissez aller vos épaules, vous détendez vos bras, votre thorax, et le dos. Vous prenez conscience du relâchement qui s'est opéré au niveau de ces segments corporels.

Vous inspirez une troisième fois, sur l'expiration lente, vous relâchez profondément votre ventre, vos jambes et vos pieds.

Vous pouvez maintenant visualiser au dessus de votre tête un nuage que vous allez colorer tel un peintre à l'aide d'une couleur de votre choix.

Si vous éprouvez le besoin de vous calmer, vous ferez appel à un nuage bleu ou vert, si vous souhaitez vous tonifier vous évoquerez un nuage orange ou jaune.

Lorsque ce nuage est clairement présent vous le laissez vous envelopper de la tête jusqu'aux pieds. Vous baignez ainsi dans un nuage cotonneux, coloré, et vous inspirez profondément cette couleur qui va se répandre à l'intérieur de votre corps lui apportant détente ou vitalité.

Vous cessez l'exercice dès que votre objectif est atteint. Vous inspirez alors profondément 3 fois pour revenir en douceur vers un état de veille. Vous pouvez ensuite vous étirez, bailler si vous le souhaitez et en dernier lieu ouvrir les yeux.

Conseil

Vous pouvez pratiquer cette technique debout, assis ou couché.