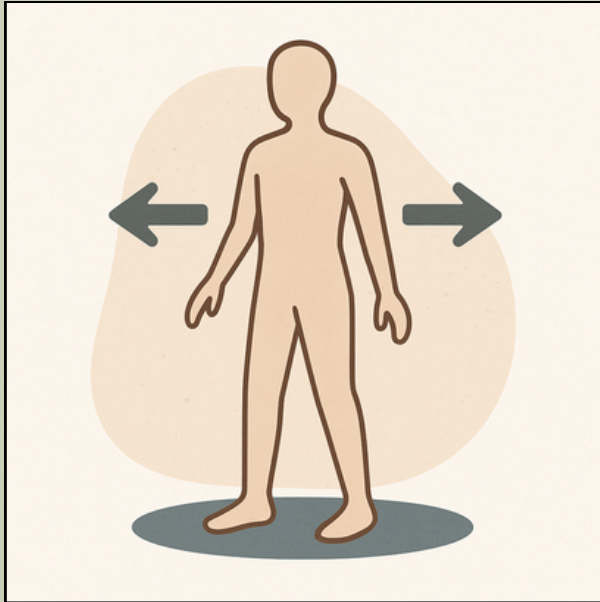


## ANCRAGE CORPOREL

# BALANCIER CORPOREL



### DURÉE

3 à 5 minutes

### OBJECTIFS

- Recentrage corporel
- Relâchement du mental
- Retour à une sensation de stabilité et de présence

## 🌿 REVENIR À L'INSTANT PRÉSENT PAR LE CORPS 🌿

- **Installe-toi debout**, les pieds écartés à la largeur du bassin. Laisse les genoux légèrement fléchis pour garder une posture souple et stable.
- **Ferme les yeux** un instant et observe tes sensations corporelles : le contact de tes pieds avec le sol, le rythme de ta respiration, les zones de tension ou de lourdeur, la répartition du poids entre tes deux pieds. Ne cherche pas à modifier quoi que ce soit. Observe simplement.
- **Commence à laisser ton corps se balancer** lentement de droite à gauche. Le mouvement part du haut du corps : les pieds restent bien ancrés dans le sol. Les bras se balancent naturellement, libres, et peuvent venir frôler ou taper légèrement l'arrière du bassin ou le coccyx à chaque passage. Le mouvement reste fluide et doux, sans effort.
- **Sens le transfert du poids** d'un pied à l'autre. À chaque balancier, remarque comment ton corps ajuste naturellement son équilibre. Observe la respiration qui suit ce rythme, sans la forcer.
- **Pendant l'exercice, sois attentif à ton point d'ancrage.** Où se situe-t-il ? À quel moment perds-tu légèrement l'équilibre ? Que se passe-t-il alors dans ton corps ? Observe sans jugement.
- **Après quelques minutes, ralentis le mouvement** jusqu'à l'arrêt complet. Reste debout, immobile, les yeux encore fermés. Observe à nouveau tes sensations corporelles : par ex. chaleur, détente, picotements, équilibre retrouvé.
- **Reprends conscience de ton environnement**, rouvre doucement les yeux et ressens la différence dans ton corps, ton souffle et ton ancrage avant et après l'exercice.



ANCRAGE CORPOREL

# BALANCIER CORPOREL

NOTES PERSONNELLES