

## CONCENTRATION



# Papillon

Mettre les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. Ce papillon va devenir un guide pour la respiration. A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent). A l'expiration, souffler et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur. Le mouvement des mains doit bien monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.

## CONCENTRATION

# 1 Chiffre 1

Debout, les pieds ancrés dans le sol, tracer mentalement le chiffre 1 :  
à l'inspiration, tracer la barre qui monte;  
à l'expiration, tracer la grande barre qui descend.

## CONCENTRATION

# Signe infini $\infty$

Les yeux ouverts avec l'index de la main droite, tracer dans l'espace le signe de l'infini (huit couché) en partant du centre. Faire ensuite la même chose avec la main gauche. Refaire la même chose les yeux fermés. Toujours les yeux fermés, tracer mentalement ce signe à droite puis à gauche sans bouger les mains.

## CONCENTRATION



# Tableau

Fermer les yeux.  
Installer un tableau sur un écran mental.  
Dessiner le mot des soucis, de ce qui empêche de se concentrer et de réfléchir sur ce tableau imaginaire.  
Effacer ce mot lettre par lettre.

## CONCENTRATION



# Pizza

Imaginer une pizza brûlante dans une assiette posée devant soi.  
Bien inspirer pour sentir la bonne odeur de la pizza puis expirer pour souffler et refroidir la pizza.  
Recommencer plusieurs fois, jusqu'à ce que la pizza imaginaire soit refroidie.

## CONCENTRATION

# Bougie



Imaginer un gâteau d'anniversaire dans la main posée à plat devant soi en l'air. Il y a une bougie sur ce gâteau.  
Prendre une grande inspiration et souffler doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.