



La bulle de lumière



Evacuer son stress, se relaxer.



10-15 minutes



Niveau de facilité



Mode opératoire

A) Installation

Confortablement assis(e) ou couché(e), commencez à vous détendre. Mettez **l'une de vos mains sur votre plexus solaire** (juste un peu en haut de votre ventre) et fermez les yeux.

B) Respiration

Prenez une **grande inspiration lente par le nez** et remplissez vos poumons le plus possible. Sentez avec votre main posée sur votre corps ce qui se passe en vous. Une fois vos poumons remplis, prenez un moment pour **une pause de quelques secondes** et **expirez par la bouche, le plus lentement possible** tout l'air emmagasiné

Procédez ainsi durant **dix cycles de respiration** et dites-vous mentalement à chaque fois que vous laissez l'air sortir : « **Laisse échapper toutes les tensions de tes muscles et de ton esprit** ».

C) Visualisation

Imaginez maintenant tout au centre de votre cage thoracique **une petite bulle d'or translucide**, une bulle qui contiendrait toute votre lumière intérieure, là peut être au plus proche de votre cœur, elle scintille. Concentrez toute votre attention sur cette petite bulle d'or.

Observez-la du mieux que vous le pouvez, sous tous ses aspects : sa forme sphérique parfaite, l'intensité de sa couleur, ses reflets, peut-être entendrez-vous sa musique, sentirez-vous son parfum...

Imaginez **qu'elle commence à grossir** lentement, sa lumière rayonne et éclaire maintenant de son énergie tout l'intérieur de votre corps. Observez ce qui se passe à l'intérieur de vous. Ressentez combien elle réchauffe, de l'intérieur, votre main posée sur votre corps.

Faites-en sorte que la bulle prenne encore plus d'expansion lentement jusqu'au moment où, débordant du périmètre de votre corps, **elle vous enveloppe complètement**.

Visualisez-vous à l'intérieur de cette bulle géante, flottant et baignant en apesanteur dans cette lumière parfaite et permettez au calme et à la relaxation d'apparaître, de s'exprimer, et de s'installer profondément en vous.

Profitez de cet état de détente pendant **au moins cinq minutes** pour en retirer tous les bénéfices.

D) Retour

Lorsque vous le souhaitez, portez à nouveau progressivement votre **attention sur votre respiration**, à votre rythme sans vous précipiter.

Après avoir pris trois grandes respirations, **ouvrez les yeux** en vous sentant parfaitement bien, **parfaitement détendu(e) et relaxé(e)**