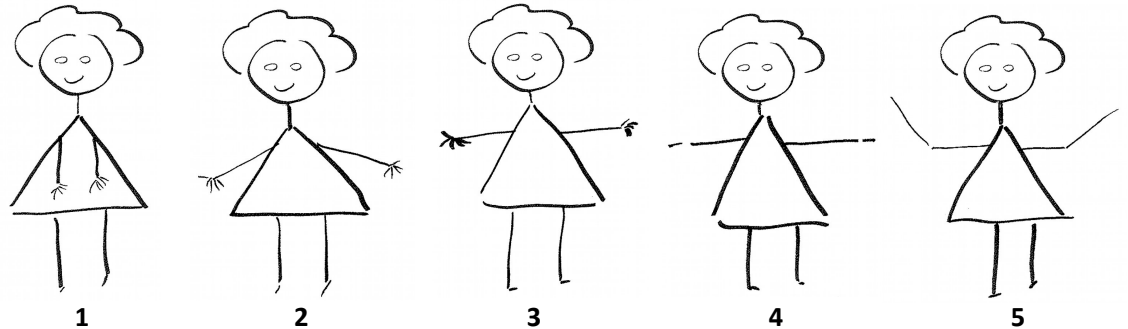


Un exercice pour s'apaiser, se détendre, améliorer le sommeil, lutter contre l'insomnie

Cet excellent exercice vous permet de vous détendre quand vous êtes stressé(e), de marquer une coupure entre votre vie de travail, et votre vie personnelle, de lutter contre l'insomnie et de... fondre dans le sommeil !

1 - Debout, pieds parallèles, écartés à la largeur du bassin, bras tendus – sans tension ! – ouvrez les mains, paumes vers l'extérieur. Essayez d'étirer, en douceur, toutes les articulations des bras : épaules, coudes, poignet, chaque doigt s'allonge. Vous pouvez imaginer que chaque doigt est télescopique et s'allonge, s'allonge, s'allonge... ou une autre façon de faire est d'imaginer que de chaque doigt sort un rayon laser, et vous laissez couler le fluide à travers tout votre corps, vers vos doigts...



2 - Vous allez, tout en continuant cet étirement, levez les bras, paumes vers l'avant, mains ouvertes. Attention à la détente des épaules, qui doivent être légèrement arrondies vers l'avant, comme enveloppantes.

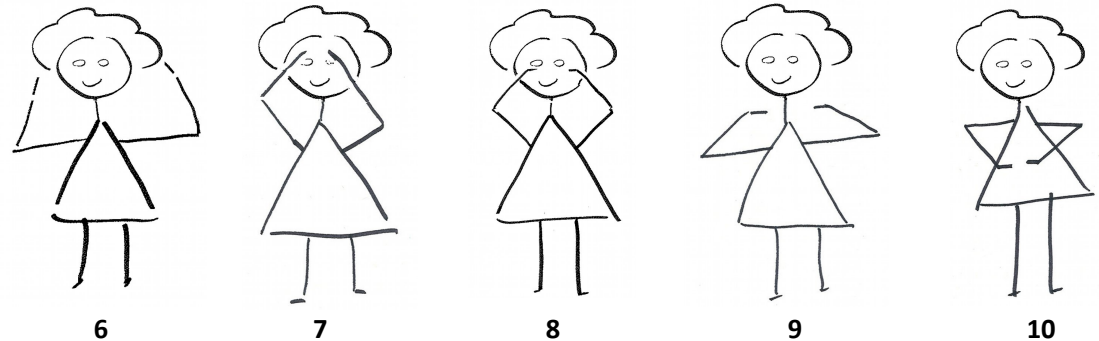
3 - Vous continuez la lente ascension de vos bras, jusqu'à ce qu'ils arrivent à hauteur de vos épaules. Vous prenez le temps de continuer à allonger vos bras sur toute leur longueur.

4 - Puis vous pivotez les mains, pour vous retrouver paumes face au ciel, tout en allongeant, allongeant...

5 et 6 - Vous pliez les coudes et vos mains vont se rapprocher de votre tête.

7 - Le bout de vos doigts se rejoint au niveau dit du 3ème œil, au-dessus de vos sourcils.

8, 9 et 10 - Baissez les paumes vers le sol, et commencez à descendre vos mains, devant votre visage. Sentez que vous poussez l'énergie fatiguée vers le bas. Prenez le temps de bien vider la tête. Vous pouvez aussi imaginer que tout votre corps est une colonne de mercure, et que, passant vos mains devant votre visage, puis votre corps, vous repoussez cette colonne vers vos pieds. Prenez le temps de bien pousser lentement à chaque niveau.



11 - Lorsque physiquement vous ne pouvez plus pousser, continuez mentalement à pousser l'énergie vers le sol, et pourquoi pas, jusqu'en Australie !!

12 - Reprenez en **1**, et recommencez...

Jusqu'à ce que la fatigue soit vidée... ou que le sommeil vous gagne !!

