



Fiche pratique

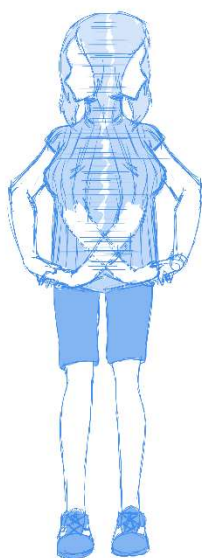
Exercice de création de la bulle de sécurité (sérénité)

Objectif :

Activer la **colonne vertébrale, le tronc**. Avoir la sensation de l'espace et de l'équilibre. Se constituer un espace privé protecteur autour de soi.

Pratique :

Debout



- Yeux fermés ou entrouverts
- Corps bien ancré
- Vider les poumons puis inspirer et souffler longuement
- En respiration libre faire des $\frac{1}{2}$ rotations douces (comme celles de certaines pendules ou des petites filles dans la cour) en laissant les bras librement entraînés à se balancer à droite et à gauche suivant la rotation

Exercice à faire 3 fois de suite avec une petite pause de 10 secondes de récupération entre chaque fois.

Intentionnalité :

On peut imaginer la seconde fois créer une bulle autour de soi et la remplir de bon air et de choses et gens que l'on aime, ou créer une bulle de protection en imaginant l'extérieur de cette bulle dorée pour réfléchir le négatif qui pourrait arriver de l'extérieur, et mettre une couleur que l'on aime à l'intérieur : nota ces couleurs sont transparentes et n'empêchent pas de voir au dehors.

On peut aussi la troisième fois, laisser aller la chorégraphie de la rotation en 3D en haut et en bas autour de soi pour agrandir et améliorer cette bulle d'espace privé réservée à soi.