



# Equilibrer la tête entre front et occiput

## Pratique

Au calme, seul, sans bruit, assis les deux pieds bien au sol ou allongé, vous fermez les yeux et vous repérez comment vous vous sentez ; vous le notez dans votre tête ou sur un papier. Puis,

- vous placez les deux mains en avant et en arrière du crâne et vous laissez faire :



## Buts

- Soit pour alléger ou faire disparaître une préoccupation, un état de tension (identifiée ou pas).
- Soit à titre préventif afin de s'entraîner, de s'occuper de soi, d'apprendre à ressentir...

Cet exercice permet d'alléger son esprit de, retrouver la forme physique et de rééquilibrer ses énergies.

## Quand arrêter ?



Quand vous vous sentez plus léger, ou quand vous soupirez, ou quand vous avez l'impression de rêver, ne plus être « là » ou quand vous en avez assez, vous enlevez doucement vos mains.

Vous restez ainsi à observer. Notez ce qui s'est passé. Comparez avec ce que vous ressentiez avant l'exercice. Si vous tenez un petit cahier du changement, écrivez vos ressentis avant et après.

Extrait du livre « Boostez forme et mental en agissant sur les mémoires du corps »

Aux Editions Bussière