



## Choisir son état d'être

Le corps physique respire (mouvement respiratoire primaire) avec une phase d'expansion correspondant à l'inspiration et une phase de rétraction lors de l'expiration.

La joie, le positif se manifestent par de l'ouverture : le corps se détend, s'ouvre, la respiration est calme et ample. Ça peut se ressentir : C'est l'état dans lequel nous nous sentons dans les moments de joie, de bonheur.

Le corps d'énergie, lui aussi, se dilate lors du positif et se rétracte lors du négatif.

Le sentir sur soi :

- Fermer les yeux et ressentir le grandissement et l'ouverture du corps physique pendant une inspiration lente.
- Ressentir le tassement et la fermeture lors d'une expiration lente.

Décider de se redresser, se grandir, inspirer, provoque un état « positif » du corps : il est possible de modifier l'état psychique en agissant sur le corps physique ; il faut le décider. En modifiant sa posture et sa respiration ça permet de placer son corps dans un état de bonheur, en conscience.

*Exercice : Prendre conscience de son état d'être (heureux, malheureux, indifférent). Prendre conscience de l'état de tension du corps physique (détendu, redressé, respiration calme ou l'inverse). Décider et choisir un état psychique et physique et ressentir.*

Ressentir son corps énergétique

Debout ou assis, écartez les bras tendus de chaque côté. Redescendez doucement les bras tendus vers le corps. Sentir une légère résistance dans l'air qui correspond au corps d'énergie. Plus les mains s'approchent, plus les énergies sont denses et faciles à ressentir.

Garder les mains en contact avec ces énergies ressenties et penser à quelque chose de désagréable : le corps d'énergie se rétracte en même temps que le corps physique se tend. Les mains se rapprochent du corps. Penser ensuite à quelque chose de plaisant, le corps d'énergie se dilate, les mains sont repoussées, le corps physique se détend.