

Cet exercice peut arriver à diminuer l'inconfort et parfois gommer la douleur aiguë et chronique.

Prenez une position assise et équilibrée qui favorise le travail de changement... Placez vos mains, tournées vers le ciel afin que ça active l'état de la proprioception... Et fermez les yeux...

Induction ECM...

Localisation de la douleur

Portez votre attention sur la zone douloureuse et localisez-la dans l'espace...

Portez votre attention sur sa limite supérieure dans votre corps... Bien-sûr, de manière plus ou moins précise, aussi sur sa limite inférieure...

Sur sa limite à droite et aussi sur sa limite à gauche... Et puis essayer de la localiser si c'est possible vers l'avant... Sa limite vers l'avant dans votre corps et aussi sa limite en arrière...

Vous venez de localiser et donc d'isoler cet objet douloureux en trois dimensions...

Couleur

Maintenant... Trouver une couleur qui soit en correspondance avec cette douleur... En imagination... Installer cette couleur dans tout l'espace occupé par cette douleur...

Et puis, vous le savez... Une couleur a des nuances plus ou moins intenses... Comme des bleus royaux, des bleus ciels, des bleus lumineux... Trouvez la nuance qui correspond à l'intensité de la douleur que vous ressentez maintenant ... Amusez-vous à la moduler...

Maintenant que vous avez réussi à moduler cette couleur... Pour qu'elle soit en correspondance avec l'intensité de la douleur... Vous allez continuer ce travail de modulation...

Vous allez maintenant... Modifier légèrement l'intensité de la couleur... Pour que la douleur soit à peine un peu plus confortable... Juste très légèrement plus confortable...

Souvenir

Et à partir de là... Laissez revenir un souvenir de n'importe quel moment de votre vie... Où cette couleur est déjà présente...

Acceptez le premier souvenir qui se manifeste... Et installez-vous dans l'action que vous êtes en train d'effectuer ce jour réel de votre vie... Pendant quelques secondes...

Continuez cette action réelle dans ce moment de votre vie... Avec cette couleur présente dans ce moment... Et portez votre attention sur l'émotion que vous ressentez ce jour-là... Dans cette action, pendant quelques secondes...

Reprise en cohérence cardiaque

Et comme on dit, ce qui est fait est fait... Quand vous sentirez que c'est le bon moment... Vous terminerez ce petit exercice, en effectuant à votre rythme...

Cinq mouvements respiratoires en cohérence cardiaque... Cinq inspirations par le nez d'une durée de cinq secondes... Et cinq expirations par le nez ou la bouche, aussi d'une durée de cinq secondes...

Vous effectuerez cela cinq fois... Et à la cinquième expiration, vous ouvrirez les yeux... Et vous vous étirerez pour reprendre... Harmonisé et souriant... Le cours de votre journée...