**EXERCICE DU CHENE**

Installez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Les bras tendus le long du corps. Vous fermez les yeux tranquillement. Vous regardez le calme qui s’installe dans votre corps. Vous allez prendre une grande inspiration en gonflant le ventre, et vous expirez en dégonflant le ventre. Vous recommencez, on inspire et on gonfle le ventre… vous expirez et vous dégonflez le ventre. Une dernière fois, on inspire on gonfle, on expire on dégonfle.

Maintenant imaginez dans votre tête un grand pré, avec au milieu un arbre magnifique. Un arbre très grand, très solide, avec un tronc très large. Il a plein de feuilles, il est épanouit sous le soleil. Vous regardez cet arbre et maintenant vous imaginez être une petite graine à côté de l’arbre. Vous vous installez accroupis, en boule, comme une petite graine. En respirant vous allez imaginer que vos pieds soit les racines de l’arbre. Vous allez prendre toute l’énergie de la terre par vos pieds et vous allez grandir. Votre arbre grandit, vous allez grandir vers le haut, vous allez vous rapprocher du soleil. Allez s’y petit arbre, grandissez ! (Laissez du temps)

Votre arbre se tient debout, vos pieds sont les racines de l’arbre, vos bras sont les branches et tout votre corps représente le tronc. Votre arbre est solide, il est grand, il est beau. Le soleil chauffe votre arbre, vous ressentez la chaleur du soleil sur votre corps. A chaque inspiration imaginez une lumière qui monte dans vos pieds jusqu’à votre tête, cette lumière c’est la sève de l’arbre. Imaginez l’arbre qui se remplit d’énergie. Et quand vous expirez vos racines sont de plus en plus grandes, de plus en plus fortes, elles s’enfoncent dans le sol. Vous inspirez l’arbre grandit, il est nourrit de cette énergie. Vous expirez les racines grandissent et deviennent plus solides. Vous continuez de respirer et de faire grandir votre arbre… (3/4 respirations)

Vous vous sentez forts, vous avez fait le plein d’énergie, vous avez confiance en vous, vous avez une grande force en vous. Vous pouvez ramener les bras le long du corps, sentir que votre arbre est beau. Et chaque fois que vous avez envie vous pouvez revenir chercher l’arbre en vous. Maintenant vous allez bouger les doigts de pieds, les mains. Vous allez respirer très fort et quand vous aurez envie vous ouvrirez les yeux.