

## La méditation de la symétrie

est un exercice à la fois postural et de relaxation qui nous vient du taïchi. Le but est d'apporter une attention particulière sur les signaux de proprioception et sur les petits ajustements. Quand les clients maîtrisent l'exercice, encouragez-les à l'effectuer régulièrement et surtout quand «ils ne trouve plus de position » pour être confortable. Idéalement l'exercice se fait assis, mais souvent au début, la position couchée sur le dos est plus confortable :

Demander aux clients de s'allonger confortablement sur le dos (un oreiller ou une serviette sous les genoux favorise une position confortable), les yeux fermés. Pour ceux qui ne sont pas capable de s'allonger sur le dos (trop de douleur), faire l'exercice assis. Si la position assise est trop inconfortable, faire l'exercice en position couchée sur le côté. (Assis : confortablement, dos appuyé, serviettes sur les accoudoirs, coussin derrière la nuque et la tête.)

Un peu comme dans le cas d'un exercice de relaxation, guider verbalement la réalisation de cet exercice en groupe, étape par étape, des pieds jusqu'aux sourcils.

“Une fois installé le plus confortablement possible, prenez le temps de porter attention à votre respiration. Inspiration, l'air entre dans les poumons, expiration, l'air sort des poumons, pause... puis de nouveau, inspiration... expiration... pause... Encore quelques minutes... laissez la respiration se produire spontanément, sans intervenir... inspiration... expiration... pause. Puis observez votre respiration se produire spontanément... inspiration ... expiration ... pause. Encore quelques minutes...



Je vous demande maintenant d'imaginer une ligne verticale qui diviserait votre corps en 2 parties égales, symétriques. Prenez le temps de la visualiser... Ce que je vous propose aujourd'hui est de positionner votre corps de façon symétrique, égale de chaque côté de cette ligne imaginaire.

Maintenant, portez attention à vos pieds, sont-ils symétriques ? Est-ce que le même poids est réparti sur chacun ? Faites les ajustements si nécessaire. Inspirez - expirez. Maintenant, sentez si vos genoux sont symétriques, bien alignés... Avez-vous le même poids réparti sur vos fesses ? Est-ce que les petits os pointus de vos fesses sont à la même hauteur ? Faites les ajustements au besoin. Inspirez - expirez (...) Portez maintenant votre attention sur vos deux gros os du bassin (crêtes iliaques). Sont-ils à la même égalité ? ...à la même hauteur ? ...symétriques ? Votre respiration... calme... régulière.... confortable.... Portez attention à vos

mamelons... à l'horizontal... symétriques .... Faites les ajustements au besoin. Et votre respiration... calme... régulière... Maintenant, portez attention à vos clavicules. Sont-elles à l'horizontale ? ...symétriques ? Faites les ajustements au besoin. Votre respiration... calme... régulière... confortable... Puis... vos épaules. Sont-elles à l'horizontal ? ...symétriques ? Faites les ajustements au besoin. Et votre respiration continue à être calme... régulière... confortable....

Puis, portez attention aux deux coins de votre bouche. Assurez-vous qu'ils soient à l'horizontale, symétriques. Faites les ajustements au besoin. Et votre respiration continue à être calme... régulière... confortable... Puis, portez attention à vos narines... prenez le temps de bien les sentir. Assurez-vous qu'elles soient à l'horizontal, symétriques... Au besoin, faites des petits ajustements de posture. Et votre respiration continue à être calme... régulière... confortable...

Puis, portez attention à vos yeux. Prenez le temps de bien les sentir. Assurez-vous qu'ils soient à l'horizontal, symétriques de chaque côté de la ligne verticale. Au besoin, faites des petits ajustements de posture nécessaires pour qu'ils soient horizontaux, symétriques... Votre respiration continue à être calme... régulière... confortable... Maintenant portez votre attention à vos sourcils. Prenez le temps de bien les sentir. Assurez-vous qu'ils soient à l'horizontale, symétriques de chaque côté de la ligne verticale qui vous divise en deux. Au besoin, faites des petits ajustements de posture nécessaires pour qu'ils soient horizontaux, symétriques... Votre respiration continue à être calme... régulière... confortable...

Restez encore quelques instants à apprécier ces instants de calme... de symétrie.... de confort.... Avec la conviction que ces sensations sont et seront toujours présentes... à l'intérieur... pour vous..."  
À la maison, si les clients ne parviennent pas à exécuter l'exercice, il peut être aidant de l'effectuer au début devant un miroir (assis ou debout). En effet, il arrive souvent que la communication entre la position réelle et celle perçue par le cerveau soit très différente, donc, au début un support externe au client peut-être utile. Cependant, le client doit pouvoir, avec le temps, sentir par lui-même, sans aide extérieur, si son corps est bien aligné.