

LES PETITS CONSEILS DE VOTRE OSTÉOPATHE

— par *Caroline Nivard* —

Chapitre 3 : LA RÉIFICATION

Je vous invite à pratiquer **dans un lieu calme** et de couper votre téléphone pour ne pas être dérangé.

Une fois dans ce lieu, **installez-vous confortablement...**

Vous êtes prêt...

- **Commencez par prendre vos repères** dans la pièce où vous vous trouvez : soyez attentif aux objets autour de vous, aux sons, aux odeurs, aux appuis de votre corps sur votre assise
- Prenez une profonde inspiration.... Puis **fermez les yeux**.
- Respirez tranquillement et prenez du temps... **du temps pour vous poser, pour mettre votre esprit au repos...** Pour vous y aider, prenez conscience de votre respiration et focalisez-vous uniquement sur vos inspirations et vos expirations, sur l'air qui rentre et sort naturellement de votre corps.
- Une fois posé, **observé votre corps, votre gêne ou douleur est-elle encore présente ?** Si elle est toujours là, observez-la. **Où est-elle ? Quelle est sa forme, sa couleur ? Qu'elles sont ses limites ? Qu'elle est sa consistance, son poids ? Est-elle fixe ou non ? Est-elle chaude ou froide ? A-t-elle évolué ?**
- Qu'auriez-vous envie d'en faire aujourd'hui ? Etes-vous prêt ?
- **A vous de jouer...** transformez votre objet pour qu'il soit agréable. Si vous l'enlevez, n'oubliez pas de le remplacer par quelque chose, la nature n'aime pas le vide !
- Une fois ce beau travail effectué, **félicitez-vous...**
- Puis reprenez quelques grandes inspirations, expirations...
- Puis étirez-vous, bougez bras et jambes, baillez et **ouvrez vos yeux**, pour **reprendre vos repères** : les objets autour de vous, les sons, les odeurs, les appuis de votre corps sur la chaise, le lit ou le canapé...

Vos séances peuvent durer entre 5 et 20 minutes. L'important n'est pas le temps mais la régularité si vous souhaitez en retirer du bénéfice ! Pensez à retourner toujours dans l'endroit que vous avez choisi au départ !

Bon voyage...

Si vous le souhaitez, vous pouvez me suivre sur instagram, facebook ou bien sur mon site : www.monosteo.fr.
Vous trouverez chaque mois, des conseils, des exercices ou bien des infos bien-être.

Caroline Nivard ostéopathe, formée à l'hypnose ericksonienne
74, cours de Verdun, 33000 Bordeaux - 32, rue Bersot, 33000 Bordeaux

RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr»