

## Relaxation 2 : la bougie

Je me sens comme...

# une bougie



**1**  
Je m'assois sur mes talons,  
mes épaules relâchées en arrière.  
Je respire en gonflant mon bidon.



**2**  
Je tiens mes deux mains réunies.  
J'imagine que je suis une bougie :  
mes mains sont un petit feu.  
Je respire en fermant les yeux.



**3**  
La flamme grandit beaucoup,  
alors je monte sur mes genoux,  
je lève mes bras  
au-dessus de ma tête,  
et j'inspire de façon très nette.



**4**  
Puis je redescends sur mes talons,  
les deux mains devant moi,  
en expirant à fond.  
Puis de nouveau,  
la flamme grandit beaucoup...  
(Je le fais quatre fois en tout.)

**BON À SAVOIR**  
La posture de la bougie  
calme et favorise  
la concentration.